



temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 1, güz 2002

1 / 2002

Geştalt Terapi Derneği Yayını / Publication of Gestalt Therapy Association

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 1, güz 2002

Sahibi / Owner
Geştalt Derneği adına
Başkan
Doç. Dr. Ceylan Daş

Bu sayıyı yayına hazırlayanlar

Yayın Yönetmeni / Editor
Doç. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni Yardımcısı / Co-Editor
Dr. Uğur Özdemir

Yayın Kurulu Üyeleri / Members
Doç. Dr. Yasemin Akman
Doç. Dr. Ceylan Daş
Dr. Uğur Özdemir
Uzm. Dr. Suzan Özer
Uzm. Psk. Sevda Sakarya
Doç. Dr. Nilhan Sezgin

Yazışma Adresi / Correspondance Adress:
Psikoloji Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi
Uğur Mumcu Cad. Uğur Mumcu Sok. 58/1 Gaziosmanpaşa Ankara
Tel: 03124477473 Faks : 03124477423

Email Adresi / Email Address
Pdtem ada.net.tr

Hazırlık ve Baskı / Preparation and Printing by
Rekmay Reklam ve Tanıtım Ltd. Şti.

© Bu derginin her türlü telif ve yayın hakları
Geştalt Terapi Derneği'ne ait olup dergideki bölümler
kısmen veya tamamen yazılı izin olmadan
yayınlanamaz, çoğaltılamaz.

Kapak Resmi: PAUL KLEE - 1921
Bern, Kunstmuseum, Paul Klee Foundation

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 1, güz 2002

İçindekiler

- Yayına Başlarken** 1
- Geştalt Terapisinin Oluşumu ve
Günümüze Yansıyan Tartışmalar** 3
*Evolution Of Gestalt Therapy and
the Forbcoming Arguments*
Sevda Sakarya
- Geştalt Psikoterapisi:** 15
Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi
*Gestalt Psychotherapy:
Contact Functions and Interruption of Contact*
Nilhan Sezgin
- Geştalt Terapisinde Diyalog ilişkisi** 43
Dialogic Relationship In Gestalt Therapy
Sevda Sakarya
- Geştalt Grup Uygulamaları** 63
Gestalt Group Applications
Ceylan Daş
- Geştalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un** 81
Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliliği ve Güvenirliği
*The Factor Structure, Reliability and Validity of
Gestalt Contact Styles Questionnaire in Turkish Population*
Canan Gökdemir Aktaş
Ceylan Daş
- Yayın ve Yazım Kuralları** 109

Yayına Başlarken....

Geştalt terapi yaklaşımını diğer terapi yaklaşımlarından ayıran en önemli özelliklerinden biri; terapiyi bir insan ilişkisi olarak görmesi ya da bir başka deyişle terapist ve danışanın şimdi ve burada yaşadıkları bir farkındalık süreci olarak ele almasıdır. Bu süreç de terapistin de bir insan olarak var olması ve uygun gördüğü takdirde kendi duygularını da paylaşması desteklenmektedir. Ben de hem bu derginin editörü hem de bir Geştalt terapisti olarak, öncelikle emeklerini, zamanlarını ve enerjilerini sakınmayan meslektaşlarımla birlikte sizlere Temas: Geştalt Terapi Dergisi'ni sunabilmekten büyük bir heyecan, onur ve kıvanç duyduğumu sizlerle paylaşmak istiyorum.

Geştalt yaklaşımında bir yaşantının tamamlanabilmesi için duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme aşamalarından geçilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Yine Geştalt yaklaşımına göre özellikle harekete geçme ve hareket aşamalarının aşılmasını engelleyen en önemli etkenlerden biri "içe alınanlar" dır. İçe alınanlar kişinin çatışmalar içine girmesine ve endişe nedeniyle bloke olmasına yol açmaktadırlar. Biz de bu derginin yayınlanması hazırlıklarına başlamadan önce, bazıları ortak bazıları bireysel fenomenolojimize bağlı olan içe aldığımız çeşitli mesajlarla çalışarak, iyi bir "temizlik" yaptıktan sonra harekete geçebildik. Umudumuz, bu dergiyi elinize aldığınızda, önce duyularınızın farkına vararak okumak üzere harekete geçmeniz ve okuduktan sonra "doyum" aşamasına ulaşabilmenizdir.

Bu arada temas aşaması ile ilgili bir soruna dikkatinizi çekmek istiyorum. Bundan sonraki sayılarda ve her türlü Geştalt sohbetlerinde, gerçekten sizlerle temas etmek istiyoruz. Temasın sağlanmasındaki en önemli sorunlardan biri iletişimdir. İletişim ise aynı dili kullanmakla mümkün olabilir. Oysa Geştalt yaklaşımı kavramlarının Türkçe karşılıklarının bulunabilmesi ile ilgili ciddi zorluklar yaşanmaktadır. Bundan sonraki sayılarımızda bu konu ile ilgili bir bölüm oluşturmayı planlıyoruz. Lütfen sizde Türkçe'miz ve Geştalt yaklaşımının

*Geştalt Terapi Dergisinin yayın hayatına sunulmasında
gösterdiği ilgi ve destek için Yayın Kurulu olarak
Rekmay Ltd. Şti.'ye teşekkür ederiz.*

bütünleşmesi ile ilgili görüş ve önerilerinizi bize iletin. Bununla ilgili en güzel fantazimiz, en kısa sürede bir "Geştalt sözlüğü" oluşturabilmektir.

İlk sayı olması nedeniyle, bu sayıdaki amacımız henüz Geştalt yaklaşımıyla tanışmamış olanlara onu tanıtmak yani Geştalt yaklaşımını fondan şekle getirebilmek, şekil haline getirenlerin "şimdi ve burada" farkındalıklarını arttırmak ve farkındalıkları artmış olanları yaşadıklarını bizimle paylaşmaya yani bütünleşmeye davet etmektir.

Doç. Dr. Ceylan Daş

GEŞTALT TERAPİSİNİN OLUŞUMU VE GÜNÜMÜZE YANSIYAN TARTIŞMALAR

EVOLUTION OF GESTALT THERAPY AND THE FORTHCOMING ARGUMENTS

Sevda SAKARYA
Psikolojik Değerlendirme Terapi ve Eğitim Merkezi

ÖZET

Geştalt terapisi uzun tarihi ve dünya üzerindeki yaygınlığına rağmen, özellikle kuramsal olarak çeşitli eleştirilere hedef olmuş ve halen de olmaktadır. Oluşum sürecine bakıldığında temelinde üç yapıya rastlanır; Alan Kuramı, Fenomenoloji ve Diyalog. ve her biri ayrıntılı olarak incelendiğinde gerek kuramsal açıdan gerekse terapötik uygulamada aslında ne kadar sağlam dayanaklar olduğu görülebilir. Bu nedenle günümüz Geştalt Dünyası bu üç temel dayanağın kuram ve terapi ile bağlantısını belki de önceden olmadığı kadar araştırıp, inceleyip tekrar tekrar dokuma çabası içindedir. Epistemolojik süreç içinde bakıldığında ilk sırada Husserl (1859 -1938) tarafından 20 yüzyılın ilk yarısında tanımlanmış olan "transendental fenomenoloji" ile karşılaşılır. Bu döneme göz atıldığında "alan kuramı"nın henüz "fizik" dışında kabul edilmediği, Martin Buber'in felsefesi ve "diyalog" kavramının ise daha sonraları egzistansiyelist fenomenolojinin bir ürünü olarak ortaya çıktığı dikkati çeker.

Bu yazıda Geştalt kuram ve terapisinin kurucusu Fredick Saloman Perls ve kendisine destek verenlerin kuramı ve terapiyi yaratma sürecinde üç temel yaklaşımdan ve içinde buldukları dönemi etkisi altına alan diğer kişi ve görüşlerden nasıl etkilendikleri ve bu doğrultuda günümüze dek uzayan önemli tartışmalara kısaca yer verilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Geştalt terapisi, Fenomenoloji, Alan Kuramı, Diyalog, Frederick Perls

ABSTRACT

In spite of its long history and widespread application all around the world, Gestalt therapy has been criticized a lot especially in terms of theory since the very beginning.

Three theoretical constructs have a fundamental impact in its development. Field Theory, Phenomenology and Dialogue. In fact one can understand how

strong is the common ground of Gestalt Therapy interms of theory and therapy, when each and all of the three constructs examined thoroughly. This leads the contemporary Gestaltians to interweave and incorporate the three constructs to theory perhaps more thenever. From the epistemological viewpoint it can be observed that "transcendental phenomenology" which is conceptualized by Husserl (1859-1938) in the first half of 20 th century appears in the first place. When this period is overviewed it can be seen that "field theory" is exceptionally accepted in physics and has not yet been generally recognized. On the other side Martin Buber's philosophy and his "Dialogue" concept appears as a product of "existentialist phenomenology" only afterwards.

In this article 1900's constructs, important figures and their ideas which have influenced Frederick Saloman Perls - the founder of Gestalt Therapy- and the individuals who supported him and how they have been inspired during the creation process of Gestalt is reviewed and the forthcoming arguments about the theory which are carried over today is presented briefly.

Key Words : Gestalt Therapy, Phenemenology, Field Theory, Dialogue, Frederick Perls

Geştalt Neden Eleştirilere Hedef Olmuştur?

Geştalt kuramına değerli katkıları olmuş SanDiego Geştalt Enstitüsü kurucularından Erving Polster (1998) Martin Heidegger'in Geştalt Terapisindeki etkisinden söz ettiği bir yazısında Heidegger ve Fritz Perls'ün bir anlamda ortak dramlarından söz eder ve Geştalt kuramı adına önemli bir konunun altını çizer. Polster'a göre Heidegger filozofik otoritesinin zirvesinde iken ortaya koyduğu kavramları, (örneğin, "varoluş", "kader", "parçalama") yeterince olgunlaştırmadan bir politik hareketin içine -Nazi hareketi- dalmıştır. Heidegger'in yola çıkışında kavram ve kuramını uygulamaya taşımak amacı vardır. İlham kavramı "parçalama"dır, yani en doğal öze ulaşmak için olanı yoketme. Ne var ki erken girişimi kavram ve kuramını yok etmeyle sonuçlanır. Heidegger felsefesini köksüz, çıplak bir şiddet eylemi olarak tanımlanabilecek Nazi Hareketine incir yaprağı olarak harcamıştır.

Polster diğer tarafta Perls'in benzer bir tutumunun Geştalt terapisinin geleceğinde benzer etkiler yarattığını öne sürer. Perls yeni bir terapi modeli ve kuramı adına, döneminde etkilendiği ve devraldığı kavramlarla henüz sağlam bir yapı örmeden, kurduğu kavramsal bağlantıları netleştirmeden, diğer bir deyişle kuramsal açıdan sağlam bir temel atma sürecini yarım bırakarak prematür bir uygulamaya adım atar. O güne dek sürdürdüğü geleneksel psikoterapi uygulamalarının dışına çıkarak Geştalt'ın varoluşçu felsefesine dayandırdığı gezgin, planlanmamış çalışma gruplarına yönelir. Geçici süre bulunduğu yerlerde, etkilendiği yaklaşımların ışığında geliştirdiği çoğu emprovize teknikleri kullanarak "şimdi ve burada" terapi uygulamaları yapar. Geleneksel uygulamalara karşı marjinal bir tavır alır. Bu aslında kendi adına ulaşmak istediği ancak ölümüne dek tam olarak ulaşamadığı bir noktanın başlangıcıdır, çünkü bu çıkışın gerisinde yıllar süren sancılı arayışı vardır... Kendi ifadesiyle yılları "akıl" engelini aşip kendi özüne ulaşma çabasıyla geçmiştir. Bu uğurda ilk olarak psikanalize tutunmuştur. Oldukça uzun bir süre Sigmund Freud'un sadık bir takipçisidir, psikiyatryi seçmesinde de Freud'un etkisi vardır, tıbbi daha çok felsefe, fizyoloji ve psikanaliz kapılarını aralayacak bir güç olarak görür, aslında gönülden bir ilgisi yoktur. Akli ona göre her zaman kendisiyle arasını açmıştır. Yer yer kendisini bu anlamda "akıl düşmanı", "aklı karalayan" olarak tanımladığı görülmektedir. Ölümüne yakın en fazla söyleyebildiği her zaman karışık olan kafasının artık daha az karışık olduğudur.

Örneğin kendi 1927 dönemini şöyle tanımlar; *"Frankfurt, Vienna, Berlin. Fenichel, Deutsch, Hitschwan, Happel ve diğerleri... Daba çok analiz, daba çok süpervizyon., giderek akıl düşmanı oluyorum !"*([http : // www.gestalt.org /Fritz. htm](http://www.gestalt.org/Fritz.htm))

Aslında Thomas Szasz'a göre (akt.Simmons, 1999) Perls'ün farklı uygulamaları psikiyatri diktasına kafa tutan ve psikiyatrin "yarı papaz" konumunu sarsan yaratıcı hareketlerdir. Polster'a göre ise yeterince ağırlığı ve derinliği olan kavramlar ne yazık ki Perls'ün yaratıcı tekniklerinin gerisinde ve güdük kalır, "şimdi ve burada" gibi slogan kavramlar ön plana çıkar. Heidegger'in kavramları Nazi hareketine, Geştalt kuramı ise bir anlamda Perls'ün gezgin ve yaratıcı showuna

kurban gitmiştir. Bu süreç içinde Perls kuramı yazmıştır (1940 da yazmaya karar verir..) ancak derinlemesine çalışmalar ne yazık ki sonraki dönemlere kalır. Atılan sağlam temellere rağmen kuram bu günkü eleştirilere yol açacak biçimde geçici bir süre ihmale uğrar.

Kuramın Doğuşu ve Tartışmalar

Perls Gestalt Kuramını oluştururken felsefe, sanat, edebiyat ve bilim dünyasından değerli isimlerin etkisi altında kalmış, onlarla çeşitli dönemlerde yoğun işbirliği yapmıştır. Bu yolculuk heyecan verici ve hayli yorucudur.

Rosemarie Wulf (1999) o dönemi şöyle anlatır; *20. yy'ın başları... I. Dünya savaşı sonrası post-traumatik bir ortam... Sanatta dışavurumcu-ekspresyonist akımın öncüleri, VanGogh, Hennry Toulouse-Lautrec, Munch, Otto Dix (Perls'ün herbirinden yapılmış bir portresi vardır); Felsefede Marx kendi kavramlarıyla "yabancılaşma", "kendini gerçekleştirme", "emek", "ekonomik varlık" - ses getiriyor, Sigmund Freud 100 yıl boyunca yaşayacak kavramlar ve kuramını geliştirmekte, Wittgenstein "dil" den, dil yapılarını çözümlemenin çok karmaşık bir iş olduğundan söz ediyor. Franz Brentano'ya göre dünyaya bakışın birbiriyle ilişkili yolları öznellik ve özneliğin bir betimlemesiyle bağlantılı. Kimileri fenomenolojiye "betimsel deneyim felsefesi" adını veriyorlar. Betimsel psikolojinin kurucusu Brentano fenomenoloji okulunun babası olarak görülüyor. Öğrencisi Edmund Husserl "Mantık Araştırmaları" adlı yapıtında fenomenolojinin temel yöntemini ortaya koymakta. Öte yanda varoluşçuluktan ilk söz eden Kierkegaard ve takipçileri Gabriel Marcel ve Marleau-Ponty "varoluş", "kader", "özgürlük", "tanrı" kavramlarını incelemektedirler. Husserl'in öğrencisi Heidegger ise "varoluş anksiyetesi", "olmak", "parçalama", "kader" kavramları başta olmak üzere kendi felsefesini yazıyor. Kısacası dönem yaratıcı güçlerin salınımlarıyla dalga dalgadır..*

Fritz Perls ve genellikle ayrı yaşadığı eşi Laura'nın - 1930 da evlenirler, iki çocukları, dört torunları olur - o dönem kimlerden etkilendiklerine ve ilişkilerine bakılacak olursa (Wulf, 1999); Perls Berlin'de Alman Tiyatrosu'nda aktör olarak çalışırken "tanıdığım ilk

dahi" olarak tanımladığı Max Reinhard' dan etkileniyor... Reinhard "sözel olmayan dil" kavramını ilk kullanan kişi ve tiyatrodaki süreç üzerine odaklanmıştır. Psikodramanın babası Moreno ise aynı tiyatrodaki dışavurumcu denemeler yapmaktadır. Perls daha sonra 1947 de U.S.A de tekrar karşılaşacağı Moreno'nun "rol" ve "boş sandalye" tekniklerini kendi terapilerinde kullanmaya başlar. Gestalt ve Psikodramada aynı anda "spontanlık", "yaratıcılık" ve "sezgi" kavramlarından söz edilmektedir...

Lao-Tse'nin batıdaki temsilcisi olarak gördüğü ve bir guru olan Salomon Friedlander'dan etkilendiğini belirten Perls, O'nun "yaratıcılık", "farklılıklar", "zıtlıklar" ve "boşluk" kavramlarından ilham aldığı sık sık belirtiyor...

Aynı zamanda bir nörolog olan Goldstein'in organisma / alan (insana bir bütün içinde bakılması) kuramından etkilenerek kafasında yavaş yavaş "zemin", "fon" ve "şekil", "temas", "gerçeklik", gibi Gestalt'ın önemli kavramlarını oluşturmaya başlıyor...

Diğer taraftan hem kendisi hem de Laura analizdeler... Fritz Karen Horney ile başlıyor ve onun terapi ilişkisi ile ilgili görüşlerinden etkileniyor... 1931- 33 arası Wilhelm Reich ile devam ediyor... Frieda Fromm ise Laura'nın analistidir. Fritz Perls Freud'un dehasını ve buluşlarını hep takdir ediyor, ondan çok fazla etkileniyor, ancak oldukça uzun bir süre onunla olmakla birlikte ölene dek takipçisi olamıyor.

Kronolojisinde 1925 yılı için şöyle bir anlatıma rastlanmakta;

"Yedi yıllık işe yaramayan divan hayatım başladı. Kendimi aptal gibi hissediyorum. Son olarak Wilhelm Reich, ancak halen aklım başımda, analiz kısmen birşeyler ifade ediyor. Birde sevgili Karen Horney...Gerisi Freud'un değerli görüşlerini yanlış yorumlayan dikkaçalı taklitçiler. Kafam halen karışık" (http://www.gestalt.org / Fritz.htm).

Bu noktada "aklı başında", "makul olmak" vb. kavramların Perls'ün olumlu anlamda kullandığı deyişler olmadığı, önceden belirtildiği gibi bu durumların kişinin kendini keşfetme sürecini baltaladığına, engel

olduğuna inandığı belirtilmelidir.

Perls'ün, Horney ve Reich la birlikte "bütünleştirme" ve "Zen-Budizm" üzerine çalışmaları vardır. Örneğin, Geştalt Terapisinde "neden" yerine "nasıl" sorusu Reich'in önerisidir.

Geştalt üzerinde etkili olmuş diğer bir kişi de "doğum travması" ve "bireyselleşme" kavramlarıyla tanınan psikanalist Otto Rank. Otto Rank "hatırlama" yerine "yeniden deneyimleme" kavramını önermiştir. Ona göre terapi kimi yaşantı ve anlamların "şimdi ve burada" yeniden tanımlanması ve yapılandırılmasıdır.

Kuramın annesi Laura Perls Fritz Perls'le ilk tanıştığı yer olan Frankfurta psikoloji ve felsefe okumaktadır ve Geştalt psikologları (*Geştalt terapisi ve kuramının geliştirilmesinden önce vardılar*) ile yakın temasları vardır. Bunlar arasında Geştalt kavramını ilk kullanan Graf Christian von Ehrenfels'dir. "Bütün parçalarından farklıdır" Ehrenfel'in tanımıdır. Bu tartışmanın etrafındaki diğer isimler Wertheimer, Koffka ve Kohler'dir. Bu isimlerin sorduğu soru çevreyi, alanı neyin organize ettiğidir. Kişinin merakı mı? motivasyonu mu? dürtüleri mi? yoksa çevredeki başka bir kriter mi?

Diğer tarafta Kurt Lewin'e göre "ihtiyaç" alan algısını ve alandaki davranışı belirler. Lewin alan dinamikleriyle ilgilenir. Asistanı Bluma Zeigarnik sonradan Geştalt'da çok önemli olacak "tamamlanmamış işler" kavramını ortaya koyar. İç psişik sistemde tamamlanmamış davranış ve durumların daha iyi hatırlandığını saptar (Zeigarnik Etkisi). Buradan yola çıkarak Perls daha sonra tamamlanmamış ihtiyaçların ölene dek kişinin peşini bırakmayarak tamamlanmak üzere erken dönem yaşantıları tekrarlatacağını ve böylece kişinin ilişkilerini ve yaşamını kurgularken temelde "tamamlanmamış işleri"nin yönlendirici olacağını öne sürecektir.

Perls'ün Frankfurta birlikte çalıştığı nörolog Goldstein beyin hasarlı askerlerle algı çalışmaları yapmaktadır. İnsanın bütünlüğünü savunan holistik bakış açısını ve "organismik kuram"ın varsayımlarını ileri sürmüş, fenemolojik yaklaşımı benimsemiştir. "Bütünlük", "tüm"

kavramları sonradan en kapsamlı haliyle Jan Smuts tarafından ele alınacak ve "Holism and Evolution" kitabı Goldstein'in asistanları tarafından tutkuyla okunacaktır. Bu kitapta tema Geştalt terapinin temelini oluşturan "bir bütün olarak organizma geçmişini ve geleceğini bugünde bulundurur." görüşü etrafında oluşur. Perls'ün 1937'de yazdığı ve Freud'un görüşlerinin kendince bir revizyonu olan ilk kitabı "Ego, Hunger ve Aggression" da Smuts'un "bütünlük" yaklaşımı kelime kelime anlatılır.

Aynı dönemlerde Laura'nın Frankfurt'ta varoluşçu filozoflarla da teması artmaktadır, Martin Buber ve Paul Tillich'den ise dersler almaktadır... Varoluşçular arasında Geştalt'ın oluşturulmasında felsefesine yönelecekleri Husserl, öğrencisi olduğu Brentano'nun "yönelmişlik-intentionality" kavramını devralarak "transendental fenomenoloji"yi (aşkın öznelerarasılık) geliştirmektedir... Husserl'in açıklamaya çalıştığı "deneyimin özü"dür (essence) ve bilincin "yönelinen nesnesi" üzerinde durmaktadır. Gerçek ya da maddi olması gerekmeyen bu nesne, düşüncenin hedeflediği şeydir. Husserl savunduğu görüşü, "*Bilincinizin bilgisine tutunun, kendi bilincinizin bilgisi, emin olabileceğiniz tek şeydir, yönelmişlik bilinci ayırt eden şeydir*" şeklinde dile getirir. "Yönelmişlik" aslında çağdaş psikolojide "algı"nın tanımıyla örtüşmektedir. Penelope Fitzgerald "Gate of Angels" kitabında şöyle der;

"İki kişi dünyayı tümüyle aynı göremez. Her birisi için gördüğü şey o şey hakkında ne düşündüğünden başka birşey değildir. Başka bir deyişle gördüğü bir şey değil bir görüşür". (akt. Die Riet, 1999).

Husserl'in öğrencisi Heidegger ise varoluşun "dünyaya fırlatılmışlığı" yaşadığını, bu travmatik yolla sıkıntı ve anlamsızlığın başlayacağını, ne var ki varoluşun kendini ancak bu sıkıntı yoluyla bilebileceğini çünkü fırlatılmışlıktan sonra türlü olasılıklardan birini seçmek adına özgür olduğunu öne sürer. Bu önceden Kierkegaard'ın da öne sürdüğü bir görüşür.

Gabriel Marcel ve Buber ise "öteki" ile "temas"tan söz ederler. Buber varoluşu deneyimin özünde değil "arada" (iki kişi arasında) kavramıyla

açıklar ve “diyalog”un tanımını yapar. Bu konuda yazılmış “I and Thou” kitabı önemli bir yapıttır. Buber ve Perls daha sonra birlikte “karşılaşma” ve “tepki verme” üstünde dururlar. Gabriel Marcel, Marleu Ponty ve Buber’in görüşleri arasında benzerlikler vardır. Üçü de “öznelliklerarasından” bahsederler.

Zaman içinde Geştalt’da danışan / terapist ilişkisi Buber’in felsefesine göre temellendirilecektir.

Bu noktada fenomenoloji kavramının iki koldan geliştirildiğini hatırlatmakta ve çok kısaca değinmekte fayda vardır;

- Transendental fenomenoloji - Brentano, Husserl
“Deneyimin, varoluşun özü- **Essence** - öğretisi”
Sordukları soru : “Anlam *nasıl* veriliyor ?”
- Egzistansiyel fenomenoloji - Buber, Kierkegard, Jaspers, Marcel, Ponty, Tillich (Teist grup)
Heidegger ve Sartre (Ateist grup)

“Dünyayla bağlantılı olma deneyimi, varoluşun anlamı nedir - **Existence** ?”

Sordukları soru: “Kişinin kendisi, başkaları, dünya ve Tanrı ile ilişkisinin anlamı nedir? (De Riet, 1999).

Geştalt kuram ve uygulamalarında etkili olan bu iki öğreti arasındaki bazı karşıtlıklar nedeniyle günümüz Geştalt ve özellikle öznelliklerarası (intersubjectivist) kuramcıları arasında süregelen tartışmalar vardır (Sapriel, 1998). Bu konu ayrı bir yazı başlığı olabilecek yoğunlukta olduğundan bu metinde ele alınmamıştır.

Geştalt’ın oluşumunda son olarak Paul Goodman’ın etkisinden söz edilebilir.

Goodman’ın birçok alanda kapsamlı bir eğitimi vardır. Dönemin sosyal ve politik konularında öncül rolleri olmuştur. 1950 de Laura ve Fritz onu ilk Geştalt yapıtında “Excitement and Growth in the Human Personality” üçüncü yazar olarak kullanmışlardır. Goodman, Buber’in arkadaşı ve devrimci politik hareketin içinde yer alan Landauer’den

etkilenmiştir. Goodman gibi o da anarşiyi “kuralsızlık” olarak tanımlar. Goodman Marksizm karşıtı kapitalist alternatifler peşindedir. Aynı zamanda Freud’un hem takipçisi hem de ilk kritikçisidir. Geştalt kuramında katkısı büyüktür.

Geştalt kuramının bütün anne ve babaları doğu felsefesi, mistisizm, özellikle Taoizm ve Zen Budizm ile ilgilenmişlerdir. Özellikle Geştalt da temel bir kavram olan “farkındalık”da doğu felsefesinin etkisi çok fazladır (Wulf,1999).

Bu zengin platformdaki aktif çalışmaları, temasları ve çabasına rağmen Geştalt’ın günümüzdeki “basit kuram” yargısına istemeden katkıda bulunmuş olan Fritz Perls Raymond Corsini’ye göre bir dahiydi ve Geştalt Terapisi diğer terapilerin yaratıcıları için de olduğu gibi onun doğuşu idi (Simmons, 1999). Naranjo ise “The Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism” kitabında Perls’ün kabul ettiği dehasına rağmen, sahip olduğu konuşma sanatını rahatlıkla kötüye de kullanabildiğine, haz yönelimine, küstahlığa varabilen bireyciliğine ve kendi yorumuyla kimi zaman kolaylıkla bir sosyopata dönüşebilen, “Buda”lığına da değinmekten kaçınmıyor.

Bu tanımı karısı Laura “o yarı peygamber, yarı serseridir” diyerek onaylar - *ashında bu tanımlar Perls’ün kendisi adına varmak istediği noktaya yeterince uygundur* - Bununla birlikte Laura çoğunlukla ayrı yaşasalar da ölümüne dek eşine tam bir destek vermiş ve kuramın geliştirilmesinde önemli katkıları olmasına rağmen daha geri planda kalmaktan hiçbir zaman yakınmamıştır.

Naranjo, aynı kitapta Geştalt terapistlerinin son yıllarda hızla kendilerini geliştirdiklerini ve Perls’ün sınırlarını çoktan aştıklarını önemle vurgular (akt. Simmons, 1999).

Polster (1998) ise “basit kuram”a ilişkin onca sözüne karşın bunun aynı zamanda birçok kuramın ortak kaderi olduğunu, her kuramın belli slogan kavramlarla sınırlandırılarak daraltılabildiğini vurgulamadan geçmiyor ve bu durumu şöyle dile getiriyor; “Psikanaliz yalnızca *serbest çağrışım*dan oluşmaz, Rogerian Terapi *hastanın söylediklerini geri*

tekrarlamak değildir, Bilişsel Terapiler *duyguları da* dikkate alır...
Geştalt Terapi ise boş sandalyeden öte birşeydir !”

Günümüz Geştalt takipçilerinden ve Los Angeles Enstitüsü eğitimcilerinden Liv Estrup (2000), Ervin Polster'ı doğrularcasına, hazırladığı Geştalt belgeseline “Boş Sandalyenin gerisinde Ne Var?” (What's Behind the Empty Chair?) adını uygun görerek çeşitli yaklaşımların Geştalt kuramı adına nasıl bütünleştirildiği ve slogan kavramların gerisindeki zengin tarihçe üzerinde çalışmıştır.

Sonuç

Rosemarie Wulf Geştalt'ın oluşum sürecini şöyle yorumlar;

“Geştalt terapi kuramı başlı başına bir geştaltdır. Çünkü yeni fikirler görüşler içermez. Fritz, Laura ve Paul, varolan kavramlardan yepyeni bir sentez dokumuşlardır.”

Zengin kaynakların birarada dokunması elbette kolay olmamış, olmayacaktır da... Ne var ki aldığı tüm eleştiriler ve günümüze dek uzayan tartışmalara rağmen Geştalt terapisi günümüz takipçileri tarafından tutkuyla sahip çıkılan ve geliştirilmekte olan bir kurama aittir. Alt yapısı dikkate alındığında kuramın zayıflığından çok bazı gecikmelerden ve bütünleştirme sürecindeki zorluklardan söz edilebilir.

Ancak unutulmamalıdır ki “bütünleşememe”nin dinamiğinde varoluşumuzun doğal bir uzantısı olan “tamamlanmamış işler” ve “temas zorlukları” en temel engellerimiz olarak ancak her zaman tamamlamaya, temasa ve doyum sağlamaya yönelik süregelen bir *enerji* ile birlikte bulunur ...

KAYNAKLAR

- De Riet, V. (1999) How we create experience and meaning: Phenomenology and Existentialism. Working Draft - Chapter Four of Gestalt Therapy : *Practice and Theory*. Third Edition - Revised Spring.
- Estrup, L. (2000) *What's Behind the Empty Chair ? Gestalt Therapy Theory and Methodology*. Video. Geştalt Associates Training Los Angeles www.gatla.org.
- Perls, F. S. (2002, Temmuz 14). A Life Chronology. [http : // www.gestalt.org / Fritz.htm](http://www.gestalt.org/Fritz.htm)
- Polster, E. (1998) Translating Theory into Practice: Martin Heidegger and Geştalt Therapy. *Gestalt Review*, 2 (3) : 253 -268.
- Sapriel, L. (1998) Can gestalt therapy, self-psychology and intersubjectivity theory be integrated. *British Gestalt Journal*, 7 : 133 - 144.
- Simmons, B. (1999). The Attitude of the Therapist : Book Review. *Gestalt Review*, 3 (2): 166 -172.
- Wulf, R. (1999) The Historical Roots of Gestalt Therapy. *Gestalt Associates Training Los Angeles (GATLA) Reader*, Summer, 23 -28.

GEŞTALT PSİKOTERAPİSİ:
Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi
GESTALT PSYCHOTHERAPY:
Contact Functions and Interruption of Contact

Doç. Dr. Nilhan Sezgin
Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

ÖZET

Gestalt psikoterapisinin amacı, danışanın o anda geçerli olan deneyimini açık olarak algılayarak farkındalığını arttırmak ve danışanların ne yaptıkları, nasıl yaptıklarının farkındalığını kazanmalarınıdır. Terapinin her aşamasındaki farkındalık; çevreyi bilme, seçim yapmanın sorumluluğunu alma, kendini bilme ve kendini kabule etme ve temas becerisidir.

Temas, tarafların - organizma (kendilik), diğeri (ben olmayan) ve çevre - sınırdaki karşılaşmasıdır. Temas sınırı bireyin 'ben'i 'ben olmayan' ile karşılaştırarak 'ben' ve 'ben olmayan'ı deneyimlediği noktadır. Ben ve ben olmayanın tanımlandığı süreç, temas işlevleri olarak bilinir. Temas işlevleri kişinin çevreden alma ve çevreye verme yollarını düzenleyerek hem ben, hem de ben olmayanın tanınmasını sağlar. Gestalt kuramında, temas etme sürecini ardaşık olarak şekil ve fon oluşması olarak kavramsallaştıran üç temel modeli önce Perls, Hefferline ve Goodman tanımlamış; daha sonra Cleveland Gestalt Enstitüsü tarafından Deneyim Döngüsü olarak genişletilmiş, Clarkson Gestalt Oluşması ve Bozulması Döngüsü adını vermiştir. Teması açıklayan en yeni model Crocker'ın Temasın Kendilik-İşlev Analizi'dir.

İlk iki modelde, temas işlevleri temel duylara dayanan temel algılar olarak açıklanmaktadır. Polsterlar temas işlevlerinin temas ya da temas etme sırasında gerçekleşen sürecin açıklanmasında yetersiz kaldığını farkederek temas episodları adını verdikleri yeni bir kavram getirmişlerdir.

Temas işlevleri ve bunların bütüncül ve karşılıklı olma özelliği bireyin, şimdi ve burada nasıl tepki vereceğini, davranacağını etkiler; bireyin yaşamında yeni alanlar, yeni temaslar ve yeni anlamlar oluşmasını sağlayarak sadece o bireye ve o ana özgü büyüme, gelişim ve özümsemenin birlikte yaratılmasını sağlar.

Temastaki engellenmeler ihtiyaçların doymunu en aza indirgeyerek hem kişinin kendisiyle, hem diğerleriyle, hem de çevreyle olan temasının durdurulmasına

yolaçar. Temastaki bu kesinti ve engellenmelere Perls ve ark., Temas sınırı bozuklukları; Polsterlar ise kendiliği düzenlemenin engellenmesi adını verirler. Yazıda kendilik işlevlerinde bozulma ile sonuçlanan temas bozuklukları Clarkson'un Gestalt Oluşması ve Bozulması Döngüsü kapsamında açıklanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Gestalt Terapi, Temas, Temas İşlevleri, Temasın Engellenmesi

ABSTRACT

The goal of Gestalt therapy is to make the client to perceive his/her experience clearly and fully in the moment thus, expanding the awareness. At all levels of therapy awareness means knowing the environment, taking responsibility for choices, self-knowledge, self acceptance and ability to contact.

Contact is an encounter on the boundary between the organism (self), the other (non-self) and the environment. Contact boundary is the point at which one experiences 'me' in relation to that which is 'not me', self and non-self can be identified through the processes at the contact boundary that are referred as contact functions that regulate the way in which a person takes in and acts on the environment thus, serving to shape and identify the experience of both self and non-self. In Gestalt Theory, there are three models of conceptualizing the process of contacting. Perls, Hefferline, and Goodman, originally described the four stages of contact; this original theory was extended by the Gestalt Institute of Cleveland into the Cycle of Experience; modified by Clarkson and known as The "Cycle of Gestalt Formation and Destruction". Crocker proposed the most recent model for explaining contact, known as the Self-Function Analysis of Contact.

The first two models explain contact functions as perceptions through main senses. Polsters, realizing that these functions were falling short for explaining what is happening in the process of contact or contacting; introduced the concept of "contact episodes".

The ways in which oneself is functioning and the reciprocal and holistic quality of his/her self-functions, influence how a person responds in the here and now situations thus "co-creating" new fields, new contacts and self meanings leading to growth, unique to that very moment and unique to that special person.

Interruptions in contact, minimize the fulfillment of the needs and stop good contact with self, others and environment. These are referred as boundary disturbances, by Perls et.all; and as interruptions of self-regulation by Polsters. In this paper, contact interruptions resulting in dysfunctions of self-functioning are discussed within the framework of Clarkson's "Cycle of Gestalt Formation and Destruction" model.

Key Words: Gestalt Therapy, Contact, Contact Functions, Interruptions of Contact

GİRİŞ

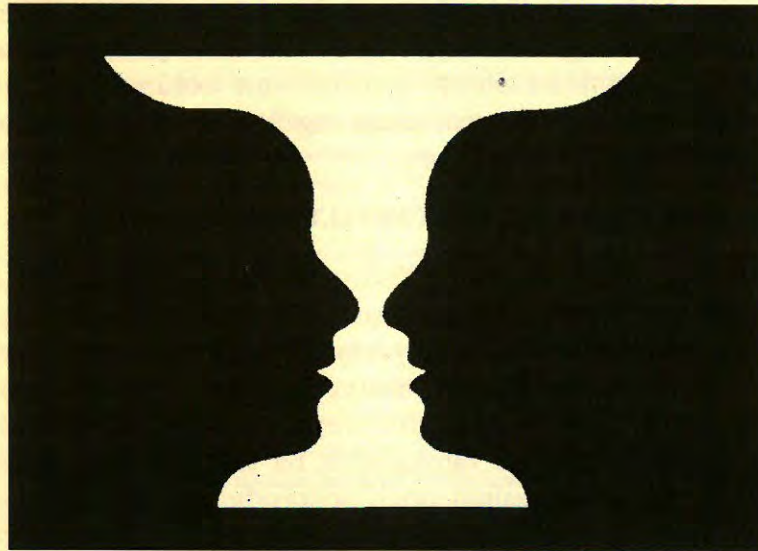
Psikoterapi'nin kesin bir tanımını yapmak çok güçtür. Corsini (1984, s.1), "Current Psychotherapies" başlıklı kitabında psikoterapinin ayrıntılı sözlük tanımını vererek bu tanımın yanısıra, bazı psikoterapi örneklerinin bu tanıma hiç uymadığından da bahsetmekte ve bazı otoritelerin psikoterapi olarak kabul ettikleri yöntemlerin diğerlerince kabul görmediği durumlar olduğunu hatırlatmakta; Lewis Carroll'un "Through the Looking Glass"da değindiği gibi BİR SÖZCÜĞÜN ANLAMI, SİZİN ONUN NE ANLAMA GELMESİNİ İSTEMENİZE BAĞLIDIR demektedir. Bu bakış açısından hareketle, bu yazıda tartışılanlar 10-15 oturumdan uzun olan bireysel Geştalt Psikoterapi süreciyle sınırlı tutulacaktır. Psikoterapi olarak Geştalt yaklaşımını daha iyi kavramak açısından kısaca Geştalt Psikolojisinin ne olduğunu anımsamanın yardımcı olacağı düşüncesi ile izleyen bölümde Geştalt psikoterapisinin Geştalt Psikolojisinden etkilendiği temel ilkerle olan ilişkisi özetlenmiştir. Daha sonra Geştalt Psikoterapisinin içeriğinin kavranmasında yardımcı olacak temel varsayımlar ve kısa tarihçeyi izleyen bölümde, Geştalt Psikoterapisinin işleyiş biçimi ve bu işleyiş içinde temas kavramı ve temas işlevleri ile temas episodlarına değinilmektedir. Temas sürecinin açıklayan en temel üç model tanıtıldıktan sonra, yazının son bölümünde Geştalt Psikoterapisinde önemli yer tutan temas engellenmesi süreci Clarkson'un modeli çerçevesinde açıklanmaktadır.

1. GEŞTALT PSİKOLOJİSİ VE GEŞTALT PSİKOTERAPİSİ

Wertheimer (1944), Koffka (1953) ve Köhler'in (1947/1970) (akt. Forgas, 1966) öncülüğünü yaptığı Geştalt Psikolojisi, ağırlıklı olarak algı konusunda yapılan deneylere dayanmaktadır; bu deneylerde insan gelişiminin ve işlevselliğinin bütüncül, organizmik ve biyolojik kuramlarına ağırlık verilmektedir. Geştalt Kuramında, insanların algılarına, deneyimlerine ve varoluşlarına bir anlam verme ihtiyaçları, insan etkinliğinin-aktivitesinin odak noktasıdır. Bu nedenle Geştalt yaklaşımı, insan hayatının doğasını (ister biyolojik, isterse spiritüel olsun), anlamlı bütünler olarak tanımlar. Geştalt kuramına dayanan

çoğu Geştalt uygulaması, insan ihtiyaçlarının nasıl doğduğu, nasıl engellendiği ve nasıl tatmin edildiğini / doyurulduğunu keşfetmeye önem verir.

Geştalt Psikolojisinde ihtiyaçların ortaya çıkması, önceliği ve doyurulmasındaki paradigma, “şekil ve fon” arasındaki ilişkidir. Bu ilişki insanın ihtiyaçları ya da deneyimlerini bütünler halinde anlamlı kılmaya yönelik temel algısal ilkeye dayanmaktadır. Şekil 1 incelendiğinde bu ilke daha açık olarak kavranabilir. Birey bu resme baktığında ya birbirine bakan iki insan profili ya da bir vazo görür. Ancak vazo ve profiller aynı anda algılanamaz. Vazo şekil olduğunda, profiller fonda kalır ve şekil olarak algılanamaz. Genellikle bir kişi resme baktığı zaman o andaki ihtiyaçlarının doyurulması açısından önemli olan, ilgisini başat olarak çeken ve ona en uygun, en anlamlı gelen şey o kişi için şekildir. Benzer olarak temel doyular söz konusu ise, yiyecek veya uyarılma ihtiyacı gibi bir biyolojik açlık bireyin tüm varoluşsal odak noktasını belirleyen zorlayıcı şekil haline gelir. Örneğin, açlık sınırındaki bir insan için sadece bir tas sıcak çorbanın varlığı, çorbanın uygun bir porselen kasede, masada sık bir konumda sunulmasından çok daha önde gelen bir şekildir.



Şekil 1. Şekil Fon Algısı

Fon ise deneyimlerimizin geri planında bulunur. Örneğin siz bu yazıyı okurken sayfa ve satırlardaki yazılar şekil, elinizdeki derginin bütünü ve çevredeki diğer uyaranlar fon olmaktadır. Geştalt yaklaşımında temiz bir şeklinin bir diğerini izlemesinin algılanması ile iyi bir deneyimin ortaya çıktığı vurgulanır. İyi bir şekil, fondan kesin olarak ayrılan, güçlü bir ilgi çeken, açık bir şekildir.

Geştalt yaklaşımı ideal koşullarda bir insanın ihtiyaçlarının birbirlerine karışmadığını ileri sürer; ihtiyaç anında ön plana çıkan şekiller bir kez doyurulduklarında artık ön planda kalıp sisteme hakim olmazlar, geri plana-fona çekilirler. Kavramsal olarak şekil ve fon arasındaki sürekli değişim anlarının ardaşık olarak yer değiştirdiği bu dinamik sürece “deneyimin döngüsü - cyle of experience” ya da “Geştalt oluşması ve bozulması” adı verilir. Bu süreç, Geştalt psikoterapisindeki en temel süreçlerden biridir. Şekil/fon değişim süreci bazen ağır ağır ve yıllar boyunca sürerken (bir klinik psikolog olma gereksinimi gibi) bazen de danışanın terapi oturumunda birden bire yeni bir içgörü kazandığı “tamam, işte bu..” dediği deneyim gibi saniyeler içinde gerçekleşir (örn. Danışan annesinden beklediklerinin aynısını patronundan beklemekte olduğu gibi temel bir benzerliğin içgörüsünü aniden farkederek. Böyle bir içgörü geçmiş ile gelecek, beklentiler ve anlayış ya da şekil ve fon arasındaki ilişkiyi tamamen değiştirebilir).

Şekil ve fon arasında esnek ve yaratıcı olarak hareket etme süreci bazen kronik ya da travmatik olarak engellenebilir. Ya katılık / esnek olmama- (Saplantı), ya da açık bir şeklin oluşmaması, kararsızlık- uygun bir Geştaltın doğal olarak tamamlanmasına engel olur. Uygun bir Geştaltın tamamlanması, kişinin şu anda kendisi, diğerleri veya çevreyle olan doyumlu temasına engel olan “sabit geştalt” ya da “tamamlanmamış deneyime” yol açar. Karşılanmamış bu ihtiyaçlar, daha sonra tamamlanmamış Gestatlara dönüşür. Bu tamamlanmamış Geştaltlar ise sürekli ilgi ister ve yeni Geştaltların oluşmasına engel olur (Sezgin, 2001a).

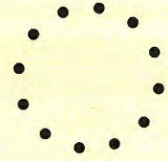
Geştalt Psikolojisinde yapılan araştırmalar (Zeigarnik,1927; Ovasianka,1928, akt. Clarkson, 1989/1996) tamamlanmamış veya çözümlenmemiş deneyimlerin insanda psikolojik gerilim yarattığı ve insanların bu “tamamlanmamış /bitmemiş durumları” kapatma ihtiyacı

duyduklarını belirtmektedir. Matematiksel sembol örüntülerinde de bu tamamlama eğilimi vardır. Çoğu kişinin yarım kalmış bir mektup ya da henüz eline geçmemiş bir posta kolisini beklemek gibi tamamlanmamış işlerden rahatsızlık duyduğu bilinmektedir.

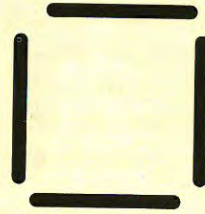
Benzer olarak insanların çoğu görsel ya da algısal düzeyde de eksik olan şekilleri bilindik ve anlamlı bir şekilde tamamlama eğilimindedir (Forgus, 1966), (Bkz. Şekil 2, 3 ve 4).



Şekil 2. Eksik şeklin anlamlı bütüne tamamlama eğilimi ile “üç” olarak algılanan şekil



Şekil 3. Anlamlı bütüne tamamlama eğilimi ile daire olarak algılanan noktalar



Şekil 4. Anlamlı bütüne tamamlama eğilimi ile kare olarak algılanan 4 çizgi

Frederich (Fritz) S. Perls ve Laura P. Perls tarafından 1940'larda ortaya koyulan ve daha sonra diğerleri tarafından geliştirilen bir psikoterapi yöntemi olan Geştalt psikoterapisi, Geştalt Psikolojisinin şekil fon, kapatma ilkesi, açık şekil, eldeki izlenim alanından anlamlı kişisel yapılar yaratma ihtiyacı ve en önemlisi sistemde bazı bilgiler eksik olsa bile eldeki bilgiyi insanların bütünlükler olarak algılama eğilimi gibi temel ilkelerini benimsemiştir (Prochaska, 1984).

2. GEŞTALT PSİKOTERAPİSİ:

Frederich (Fritz) S. Perls ve Laura P. Perls tarafından 1940'larda geliştirilen Geştalt psikoterapisinin temel yöntemi *fenomenolojiktir* ve *diyaloğa* dayanır. Bu terapinin odak noktası, danışanın şu anda geçerli olan deneyimini açık bir şekilde algılayarak bireyin farkındalığını arttırmaktır. Bireyin doğrudan deneyimlediği ve algıladığı şeyler yorum ve açıklamalardan daha önemlidir. Geştalt psikoterapisi, terapist ve danışanın anlık deneyimlerini eşit ağırlıklı olarak değerlendirir. Olayda yer alan tarafların deneyimleri arasındaki farklılık, deneyimleme ve diyalog için odak noktasıdır. Danışanların amacı, *ne yaptıkları* ve / veya *nasıl yaptıklarının farkındalığını* kazanmak; aynı zamanda kendilerinin varoluşlarını kabullenmektir (Prochaska, 1984).

Geştalt psikoterapisi kapsamdan (neyin tartışıldığı) çok, süreç (ne olduğu) ile ilgilenir. Bu terapide, terapi sırasında oluşan davranışın gözlemlenebilen gelişimi, terapinin sürecini oluşturur. Vurgulanan şey, şu anda ne oluyor olduğudur; geçmişte ne olmuş olduğu veya gelecekte ne olabileceği ya da ne olması gerektiği önemli değildir. Bu terapide dikkat, danışanın ve terapistin süreçleri ve her ikisi arasındaki etkileşiminin izlediği süreç üzerinde odaklanmaktadır.

Bilindiği gibi Frederich (Fritz) S. Perls (1893-1970), 1926 yılında tıp doktoru derecesini (M.D.) aldıktan sonra Frankfurt'a giderek Kurt Goldstein'in asistanı olarak Beyin Hasarlı Askerler Enstitüsünde çalışmıştır. Organizma ne denli hasar görmüş olursa olsun, bireysel davranışın bütünlüğü ve organizmanın kendini gerçekleştirme eğiliminin

önemini vurgulayan bir nöropsikiyatrist olan Goldstein, Perls'ü etkilemiştir. Ayrıca, çalıştığı enstitüde daha sonra eşi olan Gestalt psikoloğu Laura Perls ile tanışan F.Perls, Wertheimer, Koffka ve Köhler tarafından ileri sürülen Gestalt Psikolojisinin bakış açısı ve varoluşçu felsefenin önde gelen isimlerinden etkilenmiştir. Psikoanalist olarak Karen Horney ve William Reich ile çalışmış, özellikle kendi psikoanalisti olan W.Reich'ten çok etkilenmiştir. 2. Dünya savaşı sırasında (1934 yılında) Johannesburg'daki Güney Afrika psikoanaliz Enstitüsünde çalışmak üzere Avrupa'yı terkeden Perls, Güney Afrika'da iken bu ülkenin başbakanı olan Jan Smuts'un Bütüncüllük (Holism) üzerine yazdıklarından etkilenmiştir. Ayrıca, Sigmund Friedlander'ın felsefesinden ayrıştırmış düşünme-differential thinking ve yaratıcı duyarsızlık¹ anlayışını alarak Freud'un psikoterapi yönteminde değişiklikler yapmıştır. Gestalt Terapisi uygulamalarında, danışanın deneyiminin iki zıt kutubuyla eşit olarak ilgilenilir ve böylece bireyin kendi psikolojik süreçlerine karşı tarafsız ve nötr kalması desteklenir; kutuplar arasındaki paradoksik ilişki açık hale gelir.

Gestalt psikoterapisinin kurucularından olan Laura Perls bir psikologdur ve özellikle Fritz Perls'in kitaplarındaki önemli bölümleri yazmıştır. Ayrıca Gestalt Psikolojisini Fritz Perls'e tanıtmının yanısıra varoluşçu Martin Buber ve Paul Tillich ile olan ilişkileri ve bu görüşlerden etkilendiği bilinmektedir. Gestalt psikoterapisindeki Gestalt, varoluşçu ve fenomenolojik yaklaşımın etkileri Laura Perls tarafından ortaya koyulmuştur. Ancak yazdıklarında kendi adını kullanmaması nedeniyle Gestalt psikoterapisinin kredisi Fritz Perls'e çıkarılmıştır. 1946'da tekrar ABD'ne dönen Fritz ve Laura Perls, NewYork Gestalt enstitüsünü kurarak terapist eğitmeye başlamışlardır. 1955'te Cleveland Enstitüsü kurulmuştur. Daha sonra bir süre Florida'da kalan F.Perls, 1960'larda California Big Sur'da Easelen Enstitüsünü kurmuş, 1970 yılında Kanada'ya yerleştikten kısa süre sonra vefat etmiştir. Bu süre zarfında Laura Perls New York'taki enstitüde çalışmalarına devam etmiştir.

¹ **ayrıştırmış düşünme (differential thinking) ve Yaratıcı duyarsızlaşma (creative indifference):** Freidlander insan zihninin ve yaşamın en temel özelliğinin zıtlar içinde düşünmek olduğunu ileri sürer ve zıtlıkların birbirleriyle diğer tüm kavramlar daha çok ilişkili olduklarına değinir (yazarın notu)

Tarihsel gelişiminden anlaşıldığı gibi değişik görüş ve kuramlardan etkilenen bütüncül bir yapıdaki Gestalt psikoterapisinin ilkeleri 1.Bütüncüllük (Jan Smuts), 2. Alan Kuramı (Kurt Lewin), 3.Büyüme Modeli (Maslow, Humanist Psikoloji), 4.Organizmik Kendini Ayarlama (Goldstein, Organizmik Kuram), 5.Yaratıcı Uyumlanma (Gestalt Psikolojisi), 6.Farkındalık (Zen), 7."Şimdi ve Burada" Varolma (Zen), 8."Tepki-yeteneği" (Varoluşçuluk), 9."Diyalog İlkesi" (Martin Bruber'in Varoluşçuluğu), 10.Değişimin Paradoksik Kuramı (A. Beisser) ana başlıkları altında toplanabilir (Sezgin, 2001b).

Pek çok görüşten etkilenerek ortaya çıkan Gestalt psikoterapisinin varsayımları Passon (1975) tarafından şöyle özetlenmektedir (akt. Clarkson, 1989/1996).

- İnsan beden, duygular, düşünceler, duyular ve algılardan oluşan bir bütündür. Bunlara sahip değil, bunların bütününden oluşmuştur.
- İnsan içinde varolduğu çevrenin bir parçasıdır ve bu çevreden ayrı olarak anlaşamaz.
- İnsanlar dünyaya verdikleri tepkilerini kendileri belirlerler. Birşeye karşı tepki göstermek yerine birşey için tepkide bulunurlar (Reactive değil proactive lerdir).
- İnsanlar kendi duyularını, düşüncelerini, duyguları ve algılarının farkında olma becerisine sahiptirler.
- İnsanlar kendi farkındalıkları aracılığı ile seçimler yapabilirler bu nedenle kendi davranışlarından kendileri sorumludurlar.
- İnsanlar etkin bir şekilde yaşayacak ve kendi gereksinimlerini karşılayacak potansiyel ve kaynaklara sahiptirler.
- İnsanlar kendilerini ancak şu anda deneyimleyebilirler. Geçmiş hatırlama, gelecek ise sezgi yolu ile sadece şu anda deneyimlenebilir.
- İnsanlar doğuşan iyi ya da kötü değillerdir.

Kısaca Gestalt psikoterapisi, kökleri psikoanaliz ve karakter analizi; gövdesi fenomenoloji ve varoluşçuluk olan; dalları doğu felsefeleri ve transaksiyonel inançlara uzanan bir ağaca benzer. Bu ağaç bütüncüllük

ve alan kuramından oluşan bir manzara içinde yer alır ve bu manzarayla ayrılmaz bir şekilde karşılıklı bağlantılıdır (Clarkson, 1996)..

2. a) GEŞTALT PSİKOTERAPİSİNDE AMAÇ:

Bu açıdan bakıldığında Geştalt psikoterapisinin materyalistik olmayan tutumu daha çok bütüncül bir yaklaşımı desteklemektedir. Tüm psikoterapiler gibi bireyin değişimini destekleyen Geştalt psikoterapisinde amaç, her zaman farkındalık (awareness) ve sadece farkındalık olarak ele alınmaktadır (Simkin, Yontef, 1984, s.294). Petruska Clarkson (1996, s. 26), ise Geştalt psikoterapisinin ilkelerini tanımlarken Geştalt psikoterapisinin fenomenolojik olduğunu, tek amacının "farkındalık" olduğunu ve kullandığı tek yöntemin de "farkındalığın yöntemi olduğunu" belirtir, Simkin ve Yontef (1984) ise bu tanıma Geştalt psikoterapisinin içerdiği iki farkındalık olduğunu ekleyerek katkıda bulunurlar. Farkındalıklardan biri, belirli bir alandaki büyük bir farkındalıktır ve psikoterapinin kapsamını içerir. Diğerisi ise danışanın ihtiyaç duyduğu zaman otomatik alışkanlıklarını farkındalık düzeyine getirebilme becerisidir ve terapinin sürecini oluşturur.

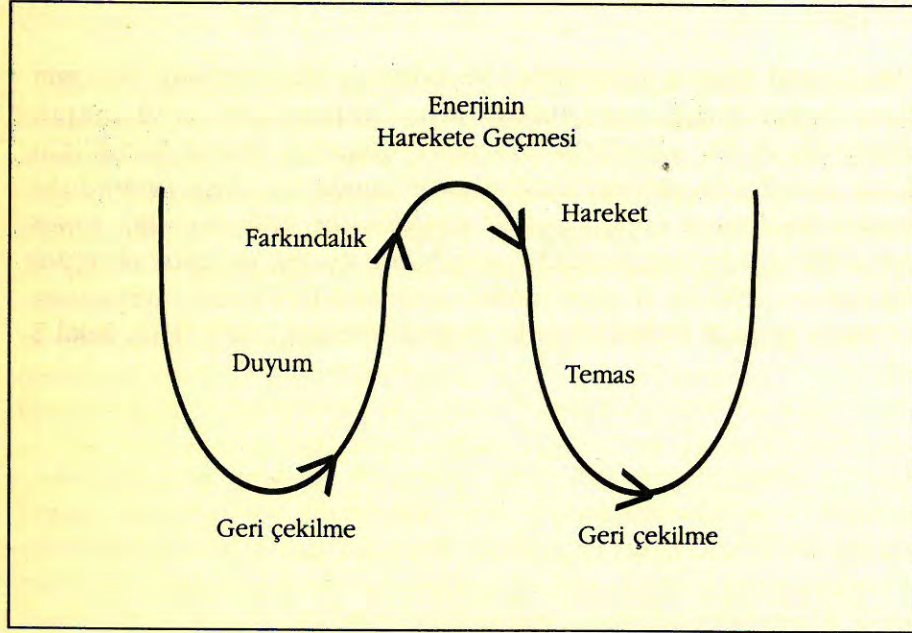
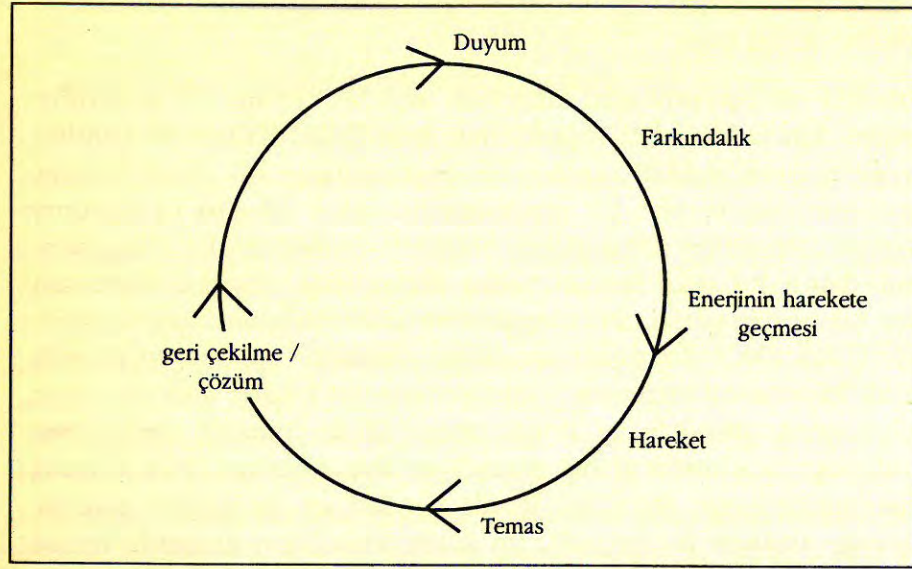
Hem kapsam hem de süreç olarak psikoterapi ilerledikçe, farkındalık da daha derin düzeylere doğru gelişmektedir. Terapinin her aşamasındaki farkındalık; çevreyi bilme, seçim yapmanın sorumluluğunu alma, kendini bilme ve kendini kabul etme ve temas becerisidir. Aynı zamanda bireyin *ne yaptığını, nasıl yaptığını ve kendisine ne yapıldığını* bilmesi ve kabul etmesidir (Corsini, 1984). Bu noktada Geştalt psikoterapisinde önemli bir kavram olan temas ile neyin kastedildiği başka bir deyişle Geştalt psikoterapisinde temas ve temas biçimlerine ilişkin görüşlerin açıklanması önem kazanmaktadır (Sezgin, 2002).

Geştalt psikoterapisi doğrudan mevcut olma (immediacy), ilişki (relationship) ve deneyimleme (experimentation) üzerine odaklanmaktadır ayrıca törapetik karşılaşma (encounter) ve zekanın yanısıra yaratıcılık ve spontanlığa da değer verilmekte ve desteklenmektedir. Geştalt psikoterapisinde insanoğlunun kendi kendini yenileme ve kendi kendini iyileştirme gücü olduğuna inanılır

ve güvenilir. Danışan, içinde varolduğu andan geleceğini yaratabilme kapasitesine sahiptir.

Geştalt psikoterapisinin amacı en sağlıklı büyüme düzeylerinin yeniden kazanılmasıdır. Yaşam enerjisinin doğal ifadesi ve kendini gerçekleştirme güdüsü sağlıklı bir organizmanın en doğal halidir. Engellenmediği sürece, bir gereksinimin ortaya çıkması ve doyuma ulaşması; deneyimin doğal akışını oluşturur. Deneyimin bu doğal akışı içinde başat bir şekil fondan belirir dikkat ister, doyuma ulaştıktan sonra tekrar geri plana döner ve yeni bir şeklin belirmesi için yer açar. Perls (1969/1992), bu süreci *kendiliğin aktivitesi* (the activity of self) olarak kavramsallaştırmıştır. Geştaltçıların iyi bildiği gibi bu süreç zaman içinde geçicidir ve Temas öncesi (Fore contact), *temas etme* (contacing), *son temas* (Final contac) ve *temas sonrası* (Post contac) dönemlerini içerir. Bu süreç içinde şimdiki an, geçmişten gelerek geleceğe uzanan bir geçittir. Bu süreç kendiliğin gerçekle temas içindeyken geçirdiği oluş aşamalarıdır (Perls, Hefferline, Goodman 1951/1994).

Bu Geştalt oluşma (formation) ve bozulma (destruction) sürecinin oluşturduğu döngü *organizmik akış* (organismic flow) olarak adlandırılır ve bu adımlarda bozukluk olmadığı sürece kendiliğin sağlıklı aktivitesini yansıtır. Geştalt yayınlarında bu akışa *farkındalık döngüsü* (awareness cycle), *içgüdü döngüsü* (the instinct cycle), *temas - geri çekilme döngüsü* (contact - withdrawal cycle), *deneyim döngüsü* (experience cycle) vb. değişik isimler verilmektedir. Geştalt yayınlarında bu sürecin şematik ifadesi de farklı farklıdır (Sezgin,2001), (Bkz. Şekil 5 ve 6).



Şekil 5. Deneyim Döngüsü (Wheeler, 1991 / 1998, s. 89-90)

3. TEMAS NEDİR?:

Temas insan yaşamının özünü oluşturur, diğerleri ile biraraya gelme veya buluşma anlamını taşır. Her organizma çevresi ve çevredeki diğerleri ile doyumlu ve etkin temasta bulunma kapasitesindedir. Organizmanın diğerleriyle olan teması onun yaşamını sürdürmesi ve gelişerek büyümesini sağlar. Bütün temaslar yaratıcı ve dinamiktir. Her temas deneyimi çevre içindeki organizmanın yaratıcı uyumunu içerir (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/1994). Temas yoluyla, alan kapsamında ilgilenilen şekil oluşur. Perls ve arkadaşları (1951/1994, s.230) teması, özümselebilen doğru hareket edilmesi, özümselemeyenin red edilmesi farkındalığı olarak tanımlamaktadırlar. Başka deyişle çevrede bir uyarın olduğunda organizma tehlikeli olanı red ederken büyümeyi destekleyenleri özümser (Sezgin, 2002) .

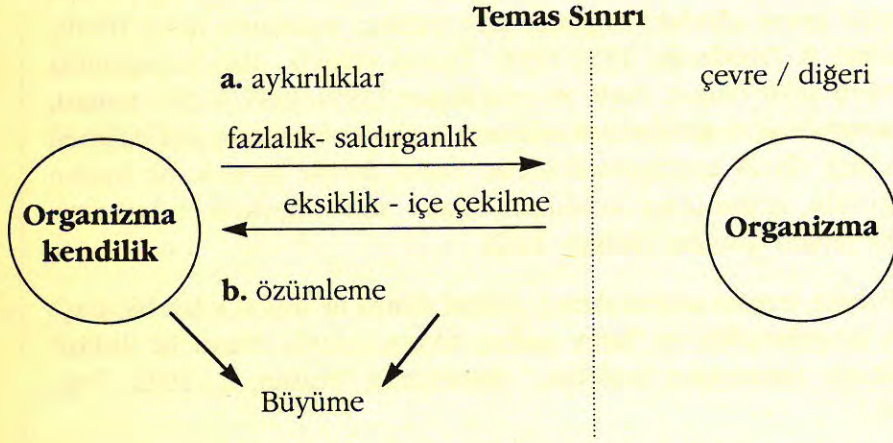
E.Polster, teması tanımlarken "...bireyi dünya ile ilişkili kılan bir araç" olarak tanımlamakta ve "birey sadece temas yoluyla dünya ile ilişkiye girerek içe alınacakları keşfeder.." demektedir (Polster, E., 1992, Zeig, K.J. ed.).

Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1994) ise organizmanın tüm psikolojik fenomenlerinin organizma ya da bireyin çevresiyle olan dinamik etkileşimleri olarak anlaşılması gerektiğinden bahsederler. Organizmanın ya da bireyin temas kurma yollarının Gestalt kuramında çok önemli olduğunu vurgularlar. Bu ilişkiye organizma / kişi / kendilik ile diğer kendilikler (ben olmayanlar) arasındaki "temas" adını verirler.

Laura Perls (1953), teması "... diğeri olma-*otherness*", durumunu tanıma "farklılığın farkına varma"; "*ben ve diğeri*" deneyimini sınırdaki deneyimlenme olarak tanımlar. "*temasta olmak*-being in contact" ve "*temas kurmak* -making contact" durumlarının farklı olduğunu belirtir. "*Temasta olmak*" ilgisizlik ve içiçe geçmeye götüren süregelen bir durumken; "*temas kurma*"nın uyanık ve dikkatli olmak gibi bir fon işlevi olduğuna dikkat çeker (Wysong eds., 1992).

3 a) TEMAS SINIRDA GERÇEKLEŞİR:

Temas organizma ile çevrenin sınırında gerçekleşen deneyimlerdir. Bu temas deneyimleri sadece organizma-kendilik ile çevre ya da diğerleri arasında değil, kendiliğin farklı vecheleri arasındaki sınırlarda da oluşmaktadır.



Şekil 7. Organizma ve temas şeması

Temas, tarafların sınırdaki karşılaşmasıdır. Bu tanımda taraflar organizma (kendilik-ben), diğeri (ben olmayan) ve çevre olarak tanımlanır. Bütüncül bakış açısından ele alındığında tarafların hepsi organizma (kendilik), diğeri (ben olmayan) da dahil olmak üzere (fiziksel, fizyolojik, duyuusal-motor/ algısal, diyalog içeren , enerjetik vb.) çok boyutlu bütünlükler olarak ele alınmalıdır (Sezgin, 2002).

Hall, (1977), temasın potansiyel fazlalık ve eksiklikler sunan 'ben olmayanın (çevre)nin' vecheleri arasında yapıldığını belirtir. İyi bir temasın hayati bir titreşimi, enerjisi olduğunu belirtir, ancak, bunun durağan değil hareketli olduğuna dikkat çeker. Temas yapılı, bozulur tekrar yapılı ve devam eder gider; enerjiktir ve açık olarak tanımlanan temas sınırlarında neyin "ben" neyin "ben olmayan" olduğunun tanınmasıdır.

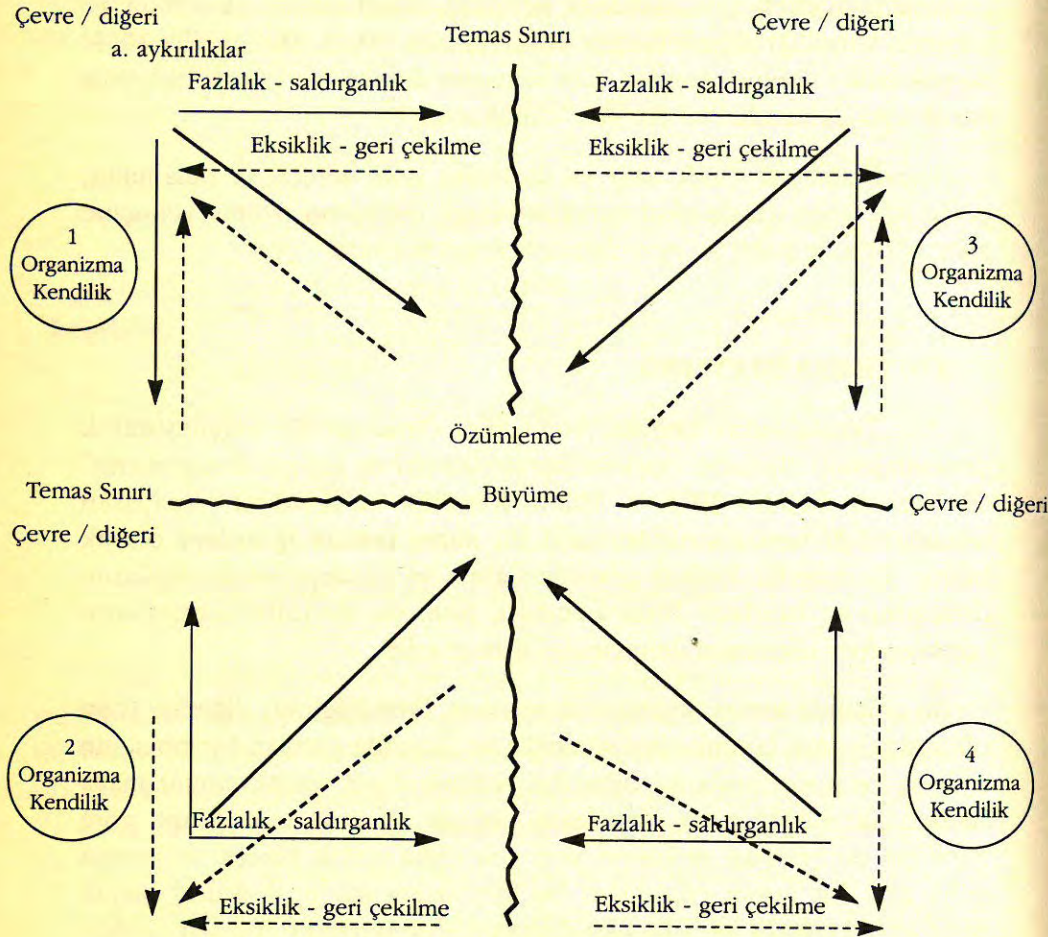
Mark McConville (1995, s. 4-5, 37) temas sınırının tanımını yaparken, temasın organizma / kişi / kendilik ve çevresinin arasındaki sınır işlevi gördüğünü ve bu kapsam içinde sınırın, *karşılıklı ilişkili olma süreci* (process of interconnectedness) olduğunu söyler. Bu süreçler bireyi çevreye bağlarken aynı zamanda kendiliği diğerlerinden ayırmakta ve böylece kendiliği diğerlerinden korumaktadır. Mark McConville şöyle demektedir "...benim seninle olan temasım ikimizi biz olarak birleştirir ancak aynı zamanda bizi iki 'ben' olarak ayırır".

Gestalt anlayışı içinde sınır ya da temas sınırı zengin ve dinamikdir; çevresiyle ilişki içinde olan varlıklar olarak insanların özümseyen-içine alan, akomode eden ve uyumlanan özünün ifdesidir.

3 b) TEMAS İŞLEVLERİ:

".... Temas sınırı bireyin 'ben'i 'ben olmayan' ile karşılaştırarak deneyimlediği noktadır, böylece her iki durum da açıkça deneyimlenir" (Polster ve Polster 1973, s. 102). Kendilik ve kendilik olmayanın tanımlandığı temas sınırlarındaki bu süreç *temas işlevleri* olarak bilinir. Bu işlevler kişinin çevreden alma ve çevreye verme yollarını düzenler ve böylece hem kendilik hem de kendilik olmayanın biçimlenerek tanınması deneyimine hizmet eder.

Bu anlamda temas, kişinin varoluşunun (kendiliğinin) diğerine (ben olmayana) göre tanımlanması sürecidir ve Evrende varolan bir noktanın ordinat ve koordinatlarını diğer bir noktayı ölçüt olarak tanımlamaya benzer. Bu nedenle bu tanımlama değişik referans noktalarına göre yapılırsa tanımlanan noktanın yeri çok daha dakik olacak ve ortaya daha açık bir tanım çıkacaktır. Bu tanımlama süreci doğrusal olarak değil çok boyutlu ve karşılıklı olarak ele alınmalıdır (Sezgin, 2002), (Bkz. Şekil.8).



Şekil 8. Çok boyutlu ve karşılıklı temas süreci (Sezgin, 2002)

Yontef (1993, s.132), temasın sadece yapmaktan öte bir şey olduğunu insanlar arasında gerçekleştiğini, insanlar arasındaki etkileşimden doğduğunu belirtir. Kişi ya da terapist temas sırasında, manipüle ederek sonucu kontrol etmek yerine kendisini temas sürecine teslim eder.

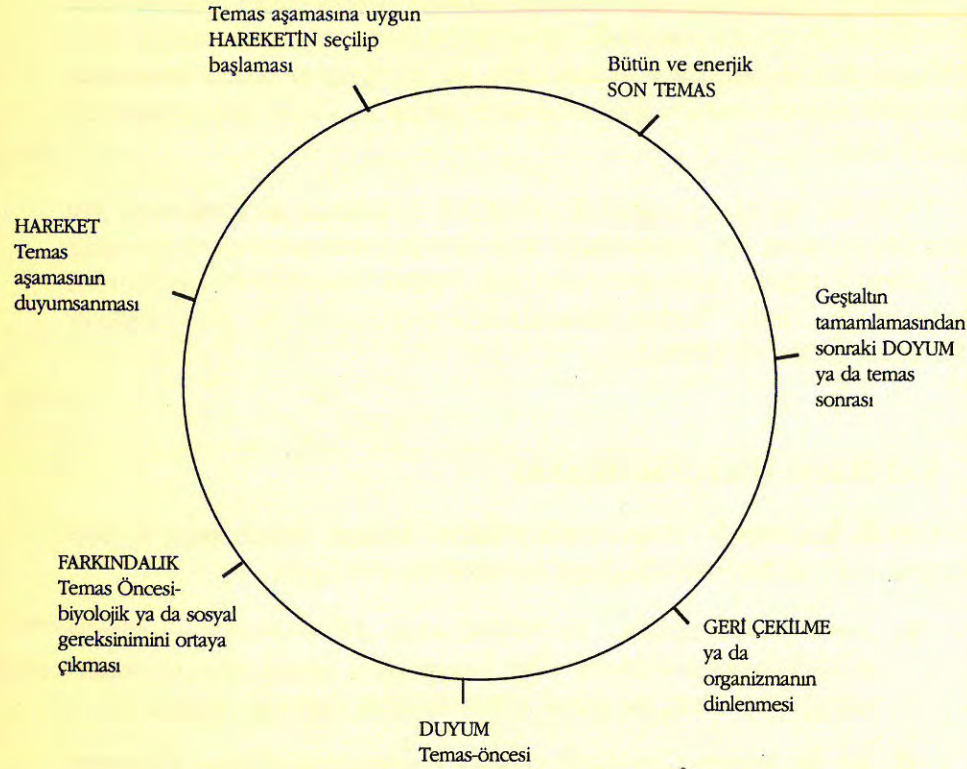
Terapide ya da yaşamdaki ilişkiler sırasında gerçekleşen bu tanımlayıcı süreç ile organizma / kişi, kendi varoluşuna yeni davranış ve deneyimleri entegre etmekte yeni temas örüntülerini deneyimlemektedir; bunun sonunda kişi değişmekte ve gelişmektedir (Wheeler, 1998a ve 1998b).

3 c) TEMAS SÜRECİ MODELERİ:

Geştalt kuramında, temas etme sürecini ardaşık olarak şekil ve fon oluşması olarak kavramsallaştıran üç temel model vardır:

- I. Perls, Hefferline, ve Goodman, (1951/1994) orijinal çalışmalarında temasın dört basamağını temas öncesi, temas etme, son-temas, ve temas sonrası olarak tanımlamışlardır.
- II. Bu ilk kuram Cleveland Geştalt Enstitüsü tarafından Deneyim Döngüsü (Cycle of Experience) adıyla yedi basamaklı olarak genişletilmiştir: (1) duyum, (2) farkındalık, (3) enerjinin harekete geçmesi, (4) hareket, (5) temas, (6) çözülme ve kapatma, (7) geri çekilme olarak bilinmektedir (Wheeler, 1991/1998) (Bkz. Şekil.5).

Bu genişletilmiş model de Clarkson tarafından Geştalt Oluşması ve Bozulması Döngüsü (Cycle of Geştalt Formation ve Destruction) adıyla değiştirilmiştir (Clarkson, 1989/1996, s.29). 1.duyum, 2.farkındalık, 3. temasın harekete geçmesi , 4.temasın hareket, 5.son temas, 6.doyum 7.geri çekilme basamaklarını içerir (Bkz. Şekil 6).



Şekil 6. Geşalt oluşması ve bozulması Döngüsü
(Clarkson, 1989 / 1996 s. 29)

III. Temasa ilişkin en yeni model, Crocker (1999) tarafından Temasın Kendilik-İşlev Analizi olarak yapılandırılmıştır. Bu model, temas yapıldığı anda kişinin bu temasla, kim olduğu hakkında kendine başka bir anlam verdiğini ve böylece başka bir kendilik oluşmasını sağladığını ileri sürer. Bu modelde temas kendiliğin altı işlevini içermektedir: • *ilgilenilen uyarılma* (interested excitement); • *karar verme* (decision-making);

• *seçim yapma* (choosing); • *deneyimin, tutumların ve düşünme yollarının özümsemesi* (past assimilation of experience, beliefs, attitudes, ve ways of thinking); • *tepkinin / alışkın öğrenilmiş örüntüleri* (learned patterns-habitual- of response); • *temas ve geri çekilme biçimleri* (styles of contact and withdrawal).

I-II. İlk iki modelde, temas işlevleri temel duyulara dayanan temel algılar olarak açıklanmaktadır.

Polsterlar (1973) Bakma, dinleme, dokunma, konuşma, hareket etme, koklama, tatma gibi temas işlevlerinin anı dolu dolu yaşayabilmek için önemli etkileri olduğunu ve bu işlevlerin temas sürecinde nasıl etkili olduklarını açıklamaktadırlar. (ayrıntılı açıklama için bkz. Polster ve Polster, 1973 s.128-172).

TEMAS EPİSODLARI:

Polsterlar yukarıda anılan işlevlerin temas ya da temas etme sırasında gerçekleşen sürecin açıklanmasında yetersiz kaldığını fark ederek Geşalt literatürüne "*temas episodları*" adını verdikleri yeni bir kavram getirmişlerdir; temas episodları temas olduğunda gerçekleşen asıl olaylardır (Polster ve Polster, 1973 s.173).

Tüm temas episodları, tanımlanabilir birimler şeklinde yapılandırılabilen ardaşık temas hareketlerinden oluşmaktadır. Bu küçük birimlerin etkileşimi kişinin temas işlevlerinin anlam kazanmasına temel hazırlar. Temas episodlarının 3 özelliği vardır: sentaks (syntax), temsil edici olma (representiveness) ve tekrar etme (recurrence) (Polster ve Polster, 1973, s.173-201)..

Sentaks: Bir episodun diğerinden ayıran düzenli ve bütün olarak tanınabilen bütünler halindeki yapılanmış temalara sentaks denir. Her sentaksın ortaya çıkıp çözümlenmesi 8 adım içerir:

- * İhtiyacın ortaya çıkması (Emergency of need)
- * İhtiyacı yapma girişimi (The attempt to play out the need)

- * İçsel mücadelenin harekete geçmesi (Mobilization of the internal struggle)
- * İhtiyaç ve direncin işbirliğini sağlayacak temanın ortaya koyulması (Statement of theme in cooperating the need and resistance)
- * Kördüğümüne ulaşılması (The arrival at the impasse)
- * Tepe noktadaki deneyim (Climactic experience)
- * Aydınlanma (Illumination)
- * Teslim olma (Acknowledgement) (Polster ve Polster, 1973, s. 176).

Temas episodlarının temsil edici olma özelliği: Bireysel temas episodları, terapi dışında da görülen temas biçimlerini temsil ederler. Polsterler, becerilerin öğretilmesi, uyarılma işlevi ve kendiliğin geliştirilmesi yoluyla terapi sırasında temas episodlarının temsiledici olma özelliğinin desteklenebileceğini belirtirler.

Tekrar etme: Belirli temalar ortaya çıkınca temas çözümlenir. Çözümlenen tema ya tümüyle ortadan kalkar ve yeni temalar ortaya çıkar ya da aynı tema tekrarlanır (Polster ve Polster, 1973, s.193).

Yaşam boyunca tekrarlayan bazı temaların çözümlenmesi, kişinin yaşamında basit bir başa çıkma olmaktan çıkarak ayrıntılı bir yaşam tarzına dönüşebilir. Örneğin, kadınların daha güzel görünmelerine duyulan güçlü bir ihtiyacın çözümlenmesi ile kişi kadın modası üreten bir role bürünebilir. Eğer çözüm müdahaleleri yeterince büyük olursa bu temalar tüm bir yaşam boyunca verimli motiflere dönüşebilir.

Aşk, nefret ve çılgınlık da temas episodlarının ortaya çıkması ve bunlara müdahale edilmesinde önemli rol oynayan ek faktörlerdir. Bunlar değişik şekillerde ortaya çıkan büyük deneyimlerdir ve pek çok temas episoduna yayılmışlardır.

III. Temasın kendilik- İşlevleri Analizi:

Crocker'ın (1999), temas sürecini açıkladığı bu modelde, kendilik, organizmanın en önemli özelliği olarak ele alınmaktadır. Bu modele göre kendilik, başkalarıyla temas ederken ve teması (dışsal ve içsel olarak) çözümlerken farkındalığı kullanmaktadır. Kişi kendisi ve diğerleri ile olan karmaşık temas süreci sırasında 6 kendilik işlevinin hepsini kullanmaktadır. Bu işlevlerden üç tanesi, temasın olması için gereken ön koşulları sağlarken; diğer üç işlev, temas sırasında kullanılmaktadır. Teması hazırlayan üç işlev şunlardır:

temas ve geri çekilme - temasın olabilmesi için kişinin hazır ve uygun olması gereklidir. **Bütün haline getirme ya da senkronizasyon** - Yaşam olaylarını ya da teması özümseyebilmek için bireyin önce kendi yaşam olaylarını zihinsel, bilinçli ve deneyimsel olarak entegre edebilmesi gereklidir. **Alışkı (habit) oluşması** - Bir birey herhangi bir temas ortamına gelirken sahip olduğu alışkanlıklar, geçmiş öğrenmeler gibi bazı ön koşullarını da birlikte getirmektedir.

Temas sırasında kullanılan üç kendilik işlevi ise şunlardır:

ilgilenilen uyarılma (interested excitement)- Temasın ilk aşamasında kişi heyecanlanır ve bir şeyler yapma isteği duyar. Bu aşamada henüz sorun duruma hemen bir çözüm getirilmesi mümkün değildir ve ikinci aşamaya ihtiyaç duyulur. **Karar verme** - Bu aşamada birey sahip olduğu pek çok özelliği kullanarak alanı alternatifler haline dönüştürür. Bu alternatifleri dikkatli gözlemleri, belleği, nedensellik becerisi, hayal gücü vb. çerçevesinde etkililikleri, istenme düzeyleri, maliyet, moral değerlere uygunluğu gibi konular açısından bir sıraya sokar. **Seçme** - Birey, oluşturduğu alternatiflerden bir tanesini seçer ve geri kalanları alana fon olarak geri yollar. Bu noktada artık temas episoduna harekete dönüşür.

Crocker bu 6 kendilik işlevinin aktif Geşaltlar halinde birbirlerini, karşılıklı etkiliyerek bireyin yaşamında aktif olduğunu belirtir.

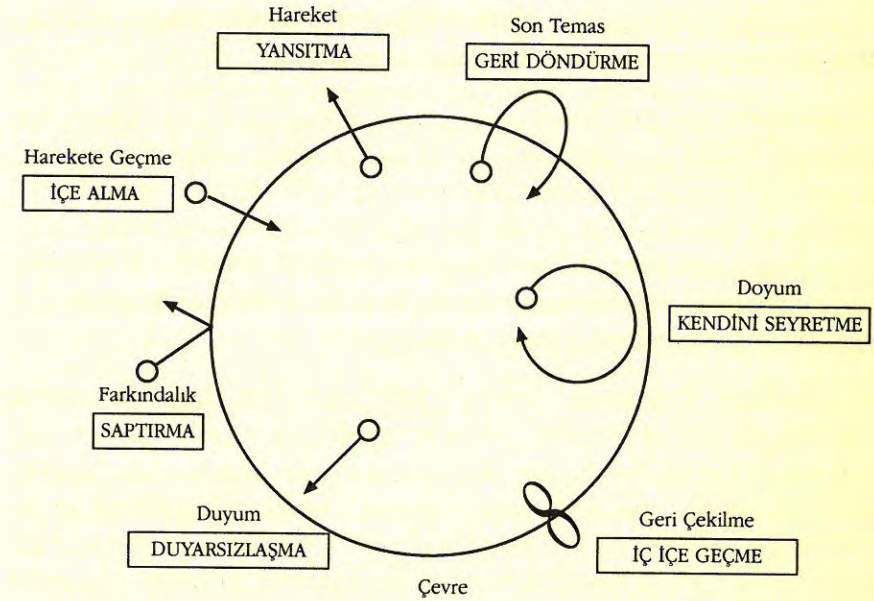
Özetle bireyin kendiliğinin işlev görme yolları ve bu kendilik işlevlerinin bütüncül ve karşılıklı olma özelliği o bireyin şimdi ve burada nasıl tepki vereceğini, davranacağını etkiler; bireyin yaşamında yeni alanlar / yeni temaslar ve yeni anlamlar oluşmasını sağlayarak sadece o bireye ve o ana özgü büyüme, gelişim ve özümsemenin birlikte yaratılmasını sağlar (Sezgin, 2002).

3 d) TEMASIN ENGELLENMESİ:

Bütün temaslar organizmanın çevre ile karşılaştığı temas sınırında gerçekleşir. Temasta olan kesinti ve engellenmeler ihtiyaçların doymunu en aza indirgeyerek hem kişinin kendisiyle, hem diğerleriyle, hem de çevreyle olan doyumlu / iyi temasın (good contact) durdurulmasına yolaçar. Temasta olan bu kesinti ve engellenmelere Perls ve ark (1951/1994) *Temas sınırı bozuklukları*; Polster ve Polster ise *kendini ayarlamamanın engellenmesi* (interruptions of self-regulation) adını verirler. Yaratıcı kendiliğin, çevre-organizma sınırında sağlıklı olarak işlev görmesine engel olan bu sınır bozukluklarının tümü kendilik işlevlerinde bozulma ile sonuçlanır. Dört temel sınır bozukluğu - temas engellenmesi; *iç içe geçme*, *içe alma*, *yansıtma*, ve *geri döndürme* olarak bilinir. Dört temel temas kesintisine ek olarak kullanılan diğer kavramlar ise *kendini seyretme* (Perls ve ark., 1951/1994), *saptırma* (Polster ve Polster, 1973), ve *profection'dır* (Crocker, 1981).

Bu sınır bozukluklarının Clarkson'un kullandığı 7 basamaklı Geşalt Oluşması ve Bozulması Döngüsü üzerindeki şematik açıklaması şekil 9'da yer almaktadır. Şemada dairenin içi bireyin kendisini-self, dairenin dışı ise çevreyi temsil etmektedir. Her ikisinin arasındaki daire çizgisi organizma-çevre değiş tokuşunun yer aldığı nokta olan temas sınırını

temsil etmektedir. Aşağıda tartışılan 7 temas sınırı bozukluğu küçük oklarla belirtilmiştir. Şekil üzerindeki küçük daireler ise intrapsişik materyali veya çevresel kaynakları temsil etmektedir.



Şekil 9. Geşalt Oluşması ve bozulması döngüsü üzerinde temas sınır bozuklukları (Clarkson 1989/1996 s. 50)

Bu dönemlerdeki işlev bozukluklarının daha açık anlaşılabilmesi için yeme davranışı metaforu kullanılmıştır.

1- **Duyum** döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **duyarsızlaşma** olarak bilinir. Bedenden gelen duyumların görmemezlikten gelinmesi ya da çevreden gelen bilgilerin engellenmesidir. Başka deyişle intrapsişik uyaran içten gelen bir sınır bozukluğu nedeniyle

durdurulmuştur. Tat alma sinir hücreleri olmayan, donmuş dudaklarla yemek yemek gibidir.

2- **Farkındalık** döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **saptırma** olarak bilinir. Kişinin kendi ihtiyaçlarının ya da çevreden gelen isteklerin tam farkında olmaması durumudur. Bu durumda dışarıdan gelen uyarıcının organizmaya girmesi engellenmektedir. Dişleri sıkı sıkı kapatıp yiyeceğin ağıza girmesine engel olmak gibi.

3- **Harekete geçme** döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **içe alma** olarak bilinir. Dış materyal çok kolay içe alınır, sanki yiyeceği hiç çiğnemen, tatmadan bütünüyle yutmak gibi. Kişinin enerjisi ya yetersizdir ya çok fazladır ya da kişi uyarılma durumunu bloke eder veya yanlış yorumlar. (Örn. Depresyondaki bireylerin yemek yememeleri veya özbakımlarını durdurmaları, anksiyetede gözlenen genellenmiş uyarılma durumunda olduğu gibi).

4- **Hareket** döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **yansıtma** olarak bilinir. Bu durumda hareket seçilir ve yapılır ancak bu, organizmanın temel ihtiyacının doyurulması için uygun olan hareket değildir. İntrapsişik materyal, mideye girmiş birşeyin tükürülmesi ya da kusulması gibi hemen ve kolaylıkla red edilir. Bireyin kendiliğinin bazı parçalarına sahip çıkmayarak bunları başkalarına atfettiği durumlar örnek verilebilir. Birey, kendiliğinin bazı parçalarını başkalarına atfettiğinde duyumunu ya da deneyimini tamamlamasını sağlayacak hareketle tamamen ve bütünüyle ilişkide olması engellenmektedir. Bu işlev bozukluğuna kompulsyonlar ve tiryakilik durumları örnek olarak verilebilir.

5- **Son Temas** döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **geri döndürme** olarak bilinir. Yapılan hareketin enerjetik ya da titreşimsel olarak tamamen yerine gitmediği veya uygun olarak açığa çıkmadığı zaman ortaya çıkan durumdur. Kişinin davranışı çevreye ya da dış bir hedefe yönlendirmesi yerine, davranışı kendisine geri yönlendirmesidir. Metaforik olarak bireyin kendi dudaklarına vurması ya da ısırması verilebilir. Örneğin saldırgan bir patrona ya da hocaya duyulan öfkeyi sık tekrarlayan laranjit atakları olarak kendine yönlendirmek gibi.

Burada kişi patronu - hocayı durdurmak yerine kendisini durdurmaktadır.

6- **Temas Sonrası**, doyum döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **kendini seyretme** olarak bilinir. Bireyin deneyiminin dolu, dolu ve bütünlüğünü farkederek tadını çıkartmadığı, aceleyle bir deneyimden diğerine koşuşturduğu durumlardır. Kişi, kendi performansının tadına varmak yerine performansını izleyici konumdadır. Böyle davranmak kişinin spontanlığını yok eder ve kişi kendi fiziki benliğine ve çevreye yabancılaşır, uzaklaşır. İntrapsişik materyal dış çevreyle ilişkisi kurulmaksızın tekrarlanır. Metaforik olarak bireyin aynaya bakarak yemek yemesi gibidir.

7- **Geri çekilme** döneminde ortaya çıkan işlev bozukluğu **iç içe geçme** olarak bilinir. Kendilik-çevre sınırı üzerindeki sonsuzluk işareti ile belirlenen iç içe geçme, sınırın işlevselliğini tamamen bozan kapalı bir ilişkiyi simgeler. Annenin göğsünü emme metaforunda olduğu gibi. Burada kişi, önceki durumu bırakma konusunda gönülsüzdür ve temastan sonra geri çekilme yerine hemen yeni bir şekile koşar. Bir şeyi olurluna bırakamayan kişiler sıklıkla bu dönemde takılıp kalmışlardır. Geçmişteki ilişkiler ve deneyimleri bırakırken bunların yasını tutmak doğaldır ancak bunun yanısıra eskiyi bırakabilmek yeni bağılıkların potansiyeline açık olmaya olanak verir. "İşkolikler" ve "kendilerini tüketen, tükenme sendromu" yaşayan profesyonel kişiler bu duruma örnek olarak verilebilirler.

SONUÇ:

Yazının başında belirtildiği gibi Geştalt Psikoterapisinde amaç, kişinin çevreyi bilme, seçim yapmanın sorumluluğunu alma, kendini bilme, kendini kabul etme ve ilişkiye girme becerisinin farkındalığını kazanmasıdır. Bu farkındalık temas etme becerisi ile kazanılır. Temas, kişinin kendilik anlayışı ve ilişkilerinde farklılaşma, büyüme ve değişimi etkileyen en önemli süreçlerden biridir. Bu nedenle temas işlevleri, bu işlevlerdeki engellenmeler ve engellenmelerin giderilmesi Geştalt psikoterapisindeki önemli adımları oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

- Clarkson, P., (1989/1996). *Gestalt Counseling in Action*, London Sage Pub. ISBN 0-8039-8189-9.
- Crocker, S. F. (1981). "Proflection". *The Gestalt Journal*, 4 (2), 35-42.
- Crocker, S. F. (1999). *A Well Lived Life. Essays In Gestalt Therapy*. GICPress, Cambridge, MA. (s. 51, 195-202, 220-233) ISBN-0-88163-287-2.
- Corsini, R., J., (1984) *Current Psychotherapies* (3rd.ed.) Illinois. F.E. Peacock Pub. Inc. ISBN 0-87581-298-8.
- Forgus, R., H., (1966), *Perception*, New York, Mc Graw-Hill Book Company.
- Hall, R., A., (1977), "A Schema of the Gestalt Concept of the Organismic Flow and Its Disturbance", s. 53-57(54), in E.W. Smith(ed), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*, Secacus, NJ. Citedal Press.
- McConville, M., (1995). *Adolescence: Psychotherapy And The Emerging Self*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. (s. 4-5, 37, 101-103) ISBN: 0-7879-0124-5.
- Perls, F., S., Hefferline R., Goodman P., (1951/1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in The Human Personality*, Highland, NY. The Gestalt Journal Press, Inc. ISBN 0-939266-24-5.
- Perls, F., S., (1969/1992), *Ego Hunger and Aggression*, Highland, NY. The Gestalt Journal Press, Inc. ISBN 0-939266-18-0.
- Perls, L., (1982), *Living at The Boundary*. In Ed. Wysong, J., A Gestalt Journal Pub. (s.82-84).
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel. (s.99-107,128-206). ISBN 0-394-71006-1.
- Polster, M. (1981). The Language of Experience, *The Gestalt Journal*. IV(1).
- Polster, E., (1992). *The Self In Action: A Gestalt Outlook*. (In). The Evolution of Psychotherapy, The Second Conference. Ed. Zeig, J.K., Brunner/ Mazel. NY., (s.143-151).Integrated. New York: Brunner/ Mazel.
- Polster, E., & Polster, M. (1999). *From The Radical Center: The Hearth of Gestalt Therapy: Selected Writings of Ervin and Miriam Polster*. Ed. Roberts, A., GICPress, Cambridge, MA. (s 33-34, 195-202, 220-233) ISBN-0-88163-315-1.
- Prochaska, J., O., (1984), *Systems of Psychotherapy*, Chicago, Illinois. The Dorsey Press. ISBN 0-256-03049-9.
- Sezgin, N., (2001a), *Therapy Over Time: Relevant Issues In Long Term Psychotherapy, Especially Around Beginnings and Endings*. 30th Annual European Summer Residential Gestalt Therapy Training Program: Gestalt Associates Training Los Angeles Temmuz 2001, Ispanya. Sunulmuş bildiri.
- Sezgin, N., (2001b), *Gestalt Psikoterapisi Ders Notları*. 2001-2002 Güz Yarı Yılı , Ankara. Yayınlanmamış ders notları.
- Sezgin, N., (2002), *Contact Functions, What They Are and How They Change: An Experiential Example*. 31st. Annual European Summer Residential Gestalt Therapy Training Program: Gestalt Associates Training Los Angeles Temmuz 2002, Cenevre, İsviçre. Sunulmuş bildiri.
- Simkin, J., S., Yontef, G.,M., 1984) Gestalt Therapy, s.279-318 (294), in Corsini,R.J.,(ed). *Current Psychotherapies* (3rd.ed) Illinois F.E. Peacock Pub. Inc. ISBN 0-87581-298-8.
- Wheeler, G., (1991/1998), *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. Cambridge. Massachusetts.The Gestalt Institute of Cleveland Press, (s.84-93) ISBN 0-88163-248-1.
- Wheeler, G. (1998). Towards a Gestalt developmental model. *British Gestalt Journal*. 7(2), 115-125.
- Wheeler, G. (1998). The Self In The Eye of The Father: A Gestalt Perspective on Fathering the Male Adolescent (In) *From The Hearth of Dad and Gestalt Approaches to Working With Children, Adolescents ve Their Worlds*. (Eds.) Wheeler G. & McConville, M. The Analytic Press./ Earlbau. Unpublished manuscript.
- Yontef, G.M. (1993), "Awareness Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy, NY.", *The Gestalt Journal Press*, Inc. ISBN 0-939266-20-2.

GEşTALT TERAPİSİNDE DİYALOG İLİŞKİSİ *THE DIALOGIC RELATIONSHIP IN GESTALT THERAPY*

Sevda SAKARYA
Psikolojik Değerlendirme Terapi ve Eğitim Merkezi

ÖZET

Son yıllarda yeni görüşler doğrultusunda geleneksel psikanalizden farklılaşarak yeniden düzenlenmekte olan kuramsal yaklaşımların psikoterapi platformlarındaki izdüşümlerinden biri terapist -danışan buluşmasında "ilişkisel boyut"un çalışılmasıdır. Bu açıdan bakıldığında Frederick Saloman Perls' ün Martin Buber'den devralarak terapötik ilişkiye uyarladığı Diyalog yaklaşımı bugünkü yönelimlere belki de en erken gelen desteklerden biridir. Aynı zamanda Geştalt terapisinin birçok terapötik yaklaşımdan nasıl farklılaştığını anlamak açısından kuramın diğer dayanaklarına göre öncelikli değil ancak önemli bir boyuttur .

Geştalt 'da "diyalog" sözlük karşılığında farklı olarak terapist ve danışan arasında alabildiğine sade ve doğal bir "temas" olarak tanımlanır. Terapötik gelişim ancak bu yaşantı aracılığıyla sağlanabilir. Geştalt'la ilgili yaygın olarak bilinenin aksine bu yaşantının içinde temel olan "teknikler" değildir. Teknik kullanımının danışanın yararına olması ancak terapötik zeminde bu yaşantı sağlanabildiğinde mümkündür. "Diyalog" terapötik süreçte temel, "teknik" ise yardımcıdır.

Bu yazıda Martin Buber'in diyalog ilişkisini nasıl tanımladığı ve dünden bugüne bu yaklaşımın Geştalt terapisine nasıl yerleştirildiği ağırlıklı olarak Richard Hycner'in çalışmasına yönelerek ve diğer kuramcıların görüşlerine de yer vererek ele alınacaktır .

Anahtar Sözcükler : Martin Buber, Diyalog, Geştalt terapisti

ABSTRACT

The reflection of the recent theoretical approaches which are being reorganized by the impact of new viewpoints apart from the traditional psychoanalysis is the interest on "relational" dimension between the therapist and client on the therapeutic ground .From this standpoint Martin Buber's "Dialogic relation"

which has been adopted to Gestalt therapy by Frederick Saloman Perls could be easily taken as one of the earliest supports to the recent relational approaches. At the same time although the dialogue dimension don't have any priority among the other fundamental constructs of Gestalt, it's quite essential in explaining how it differs from the other therapeutic approaches.

"Dialogue" in Gestalt terms is defined as a very spontaneous and natural "contact" which is totally different from its dictionary meaning. Therapeutic growth can only be maintained through this experience between the two. In the therapeutic process "dialogue" is essential where the "technique" is supportive .

In this article how Buber defines the dialogical relation and how it is adopted to Gestalt therapy will be presented mainly in the frame work of Hycner's work and by reviewing the other theorists ' viewpoints as well .

Key Words : *Martin Buber, Dialogue, Gestalt therapy*

Jnsanın varoluşunda öteki ve onunla ilişkide olma gereksinimi vardır. Bilinen ve aynı zamanda gizemli de olan bir gerçek, dünyaca ünlü isimlerin, filozof, yazar, bilim adamı ve sanatçıların tutkulu yaşamlarının ortak temasının çoğunlukla ilişkiler olduğudur. Clarkson (1997) kişiye ölüme en yakın duyguları en fazla ilişkilerinin yaşattığını, bu duyguların sebebinin nadiren bir "yabancı" olduğunu vurgular ve yapılan araştırmaların bu görüşü kuvvetle desteklediğini belirtir. Geştalt kuramı "ilişki"nin bu yaşamsal değerini danışan ve terapistin birlikte buldukları terapi zemininde de önemseyen bir yaklaşım sunar .

Geştalt yaklaşımına göre danışan ve terapist arasındaki yaşantı danışanın geçmişi, bugünü ve geleceğine ilişkin paylaştıklarıyla sınırlı kalmaz . Bu türlü bir paylaşım mahrem bir içeriğin süreç çerçevesinde izlenmesinden başka bir şey değildir. Bu mahrem paylaşımlar sırasında danışan ve terapist arasında ilişkisel bir boyut ve ortak bir alan oluşur. Her ikisinin de kendilerine ait alan ve yaşantıları dışında üçüncü bir alan, üçüncü bir yaşantı söz konusudur. Bu yaşantı Geştalt'a göre aslında en yaşamsal olanıdır. Danışan terapistin karşısında en doğal haliyle ve tüm ilişkisel donanımıyla bulunmaktadır. Kendisi, onun için hazır bulunan öteki ve bir ara alan. Geştalt terapisinde bu ara alanda

karşılıklı gelişen ve gelişmeyen herşey önemsenir. İlişkiler yaşama tutunmak adına bir değer taşıyorsa, öteki ile temas edebilme ya da edememenin varoluşsal bir anlamı varsa, danışanın nasıl varolduğunu anlamasına yardımcı olmak bu ilişkisel zemin üzerinden sağlanabilecektir .

Bu noktadan günümüze bir köprü kuracak olursak süreli 3. Psikanaliz Yazıları'nda Yavuz Erten (2001) "yalnızlık" üzerine bir yazısında öznelliklerarası yaklaşımla varoluşta ilişkisel boyuta değinerek şu anlatımı kullanır;

"Klasik psikanaliz ile modern psikanalitik ekoller arasında bir köprü kurarak denilebilir ki, "ben"in (ego) ve dolayısıyla öznelğin gelişimi ruhsal olgunluğun bel kemiğiysen, "bizben" (wego) (Klein, 1976) ve dolayısıyla ara-öznelikte, eşit bir işleve ve öneme sahiptir. Ben ve bizben, özne ve ara-özne bir paranın iki yüzü gibidirler. İnsanın psişik varoluşu bu ikisinin sırtlarını birbirlerine dayadıkları bir arayüzdür (interface)."

Ara alandaki bu anlamlı yaşantı Martin Buber tarafından ise "Diyalog yaşantısı" olarak tanımlanmış ve derinlemesine çalışılmış bir konudur. Fritz ve Laura Perls de Martin Buber'den etkilenerek Geştalt terapisini temelde ilişkisel boyuta dayalı olarak biçimlendirmişlerdir .

Martin Buber (1875-1965) Viyana doğumlu ünlü bir filozoftur. Yaşamı boyunca felsefe ve sanatla ilgilenmiştir. Kendi döneminde Hasidizmi canlandırmış, Diyalog ve ben - sen (I-Thou) ilişkisini geliştirmiştir. Gençliğinde aktif bir Siyonist olan Buber'in tanımladığı diyalog deneyiminde Hasidizm öğretisinin etkilerine rastlandığından Hasidizm ve Siyonizm kısaca gözden geçirilebilir .

Hasidizm ve Siyonizm...

Hasidizm M.Ö 13 .yy'dan başlayan bir kabile kültüründen günümüze kadar ulaşan ve zaman içinde olgunlaşan bir öğretilerdir. Bunun içinde müzikleri, edebiyatları, yaşayan canlı bir gelenekleri ve eserleri vardır. Hasidizm Avrupa'da 1700 lerde ortaya çıkmıştır, kurucusu aynı zamanda büyük bir filozof ve mistik adam olan "Haham" Israel Boal Shem

Tov'dur. Kendisini Musevilerin kutsal kitabı Torah'ın egzoterik (dışsal) ve ezoterik (içsel) anlamlarının araştırmasına adanmıştır. 1760 da ölür. İkinci nesil takipçileri çalışmalarını devam ettirmiştir. 1830 lardan 1881 lere kadar Batı Avrupa ve A.B.D de yayılmıştır. II. Dünya savaşına doğru olan dönemde çeşitli Hasidik hareketler politik yaşamda etkili olmaya başlamıştır. Savaş sırasında Doğu Avrupadaki Hasidik merkezlerin ortadan kalkmasıyla Hasidizm de liderleriyle birlikte çözülmüştür. Kalanlardan birçoğu İsrail ve Amerika'ya göç ederek hareketlerini oralarda sürdürmüşlerdir. Bu paralelde Martin Buber ve Abraham Joshua Heschel ve Perets gibi düşünür ve yazarlar, Hasidizmin yeni jenerasyon kanatlarını yaratırlar ve bugünkü Yahudi kültüründe büyük etkileri vardır. Bilindiği gibi Freud, Marx, Einstein hepsi Yahudi olup Musevi kökenlidir ve hepsinin çalışmalarında mutlak surette Kabala ve Hasidik görüşün etkileri görülebilir. Ör. Newton'un fizik ve matematik üzerine yazılarından çok daha fazla felsefi yazı ve açıklamaları vardır .

Kabala "gelenek" demektir ve kuşaktan kuşağa ağızdan aktarılan dini sırlar anlamına gelir. 11. yüzyıldan beri Yahudi mistisizm akımlarının toplu adı olarak kullanılmaktadır. Musevi mistiklerin yolu diye bilinen Musevi öğretilerine destek veren bir açıklama ve tefsir yöntemidir. Yalnız Musevilerce değil bütün felsefi görüşlerde de referans olarak alınan bir öğretilerdir (Örs, 1966).

Hasidizm 1970 lerden itibaren büyük bir genişleme ve gelişme dönemine girmiştir ve günümüzde bir düzineden fazla Hasidik hareket vardır. Bunların içinde en yayılmış olanı Brooklyn Newyorkdaki Lubavitch grubudur. Genel görünümünde dikkati çeken erkeklerde, beyaz gömlek, siyah takım elbise , siyah şapkadır ve ola ki cehenneme giderlerse uçlarından çekilip çıkarılacaklarına inandıkları uzun lüleli favorileri vardır. Bayanlar ise genellikle modern görünümlü olup özellikle saçlarını peruk ve hatta birde şapkayla örterler. Kudüsteki yıkılan Kral Davud'un oğlu Süleyman Mabedi'nin (Temple of Solomon) önünde en tipikleri gün boyu görülebilir (Spiritual World.org).

İnandıkları Kabala öğretilerinde "gel sana öğreteyim" yoktur. Kişinin önce öğrenmeye hazır olması gereklidir. Öğrenmek için geleni aşama aşama bu düzeye erdirtirler. Öğreti sözele dayalıdır, yazılı hiçbirşey

verilmez. Zaman zaman temel sembollerle ifade edilen ve hikaye içinde hikaye anlatılarak (alegori) verilen mesajlardır .

Siyonizm ise tamamen siyasi bir oluşumdur. Musa'nın halkına vaad ettiği topraklara, bugünkü İsrail ve Filistin'e yönelik bir devlet kurma, yerleşme misyonunun dogmalaşmış doktrinidir. Siyon kuralları vardır ve tüm dünyaya yayılmış Yahudileri birarada tutmayı amaçlar (Örs ,1966).

Diyalog Yaşantısı

Laura Perls Martin Buber'le yaptığı ve yoğun bir etkiyle yanından ayrıldığı özel bir görüşme sonrasında Geştalt terapisinin özünü danışan ve terapist arasında kurulan ilişkinin oluşturduğunu ve oluşturacağını kesin olarak ifade etmiştir (akt. Hycner ,1985). Diyalog yaşantısını Geştalt kuramına yerleştirmek konusunda gösterdiği yoğun çabadan Buber'in görüşlerinden ne düzeyde etkilendiği anlaşılabilir.

Diyalog Buber tarafından sözlük anlamından farklı olarak "varoluşsal bir yaşantı" olarak kullanılır. Bu yaşantı, kişinin "kendini" ve "öteki"ni kendi başkaltığı, farklılığı ve özneliği içinde olduğu gibi algılayarak ilişkiye geçmesi olarak tanımlanır. "İçinde" burada önemli bir anlatımdır. Buber bu durum için "sınır oluşturma" (enclosure) kavramını kullanır; kişinin kendi deneyimini kaybetmeden, ötekini kendi varoluşu "içinde" görüp kabullenmesi. Bir başka deyişle her iki tarafın da kendi fenomenolojisi "içinde" diğerini algılayarak ve anlayarak birarada bulunması. Buna iki deneyim arasında köprü kuran bir yaşantı da denilebilir. Buber'e göre sınırlar yeterince oluşturulmadığında diyalog olamaz. Her iki tarafında öncelikle kendi fenomenolojisinin içinde olması diyalog için ön koşuldur, bir fenomenolojinin içinde olabilmek ise öncelikle bir sınırın varlığı anlamına gelir.

Geştalt'da sınır önemlidir çünkü öteki ile "temas" ancak kişinin bir sınırı olduğunda mümkündür. Perls, Hefferline ve Goodman (1951) bu durumu "sınır organizmayı çevresinden ayırmaz, tersine organizmayı içerir, korur, tanımlar ve çevresiyle teması sağlar" şeklinde ifade ederler. Temas sınırı (contact boundary) yaşantıların meydana geldiği yerdir (Hycner, 1995).

Buber temas sınırında oluşan çeşitli yaşantılardan bazılarını öteki ile bir "buluşma" olarak tanımlar ve "bu buluşma ne benimle olabilir, ne bensiz.." ifadesiyle öteki olmadan varoluşun anlamsızlığına gönderme yapar. Ona göre "buluşma" olarak tanımladığı ve varoluşu anlamlandıran yaşantıyı amaçlı olma, hazırlanma, hırslar ve yönelmişlik engeller. Buber burada bir anlamda karşılıklı olarak spontanlıktan söz etmektedir. Günümüzde de sıklıkla kullanılan spontanlık kavramı Buber için oluşması fevkalade zor bir yaşantıya karşılık gelmektedir. Buber "her diyalog yaşantısında temas vardır, ancak her temas diyalog yaşantısına dönüşmez" diyerek iki kavram arasında ince bir fark tanımlar. En doğal hal ile ara alanda (between) bulunarak sağlanan bu buluşmaya Ben-sen (I- Thou) ilişkisi demiştir. Buluşmada temasa göre yaşantı daha zengin ve kısa sürelidir. Ne var ki "temas" edebilme diyalog için her zaman önkoşuldur.

Psikoterapide Diyalog - Ben-sen ilişkisi

Perls için nerede ve ne şekilde uygulama yaparsa yapsın Buber'in geliştirdiği temel ilişki yapı her zaman önemli olmuştur. Ne var ki bu boyut yani diyalog ilişkisi daha çok Laura, Polster, Richard Hycner, Lynne Jacobs, Gary Yontef'in daha fazla çabasıyla Gestalt Terapisinin merkezine oturtulmuştur.

Psikoterapi zemininde bu ilişki sağlandığında danışan hiçbir yaşantının tekrar edemeyeceğini, bir yaşantının bir tek momente ait olduğunu, spontanlığın her anı farklı kılarak seçenekleri çoğalttığını ve duruma özgü kıldığını görür. Spontanlık sanki içinde bulunulan anın özgün yaşantılarla emsalsiz kılınmasıdır. Bu durumda kişinin spontan olabilmesi kendisi ve ötekine seçeneklerle dolu zengin yaşantılar vaad ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Malcom'a (1981) göre terapistin kendi fenomenolojisi içinde spontan bir biçimde bulunması, danışanda transferans yanılgılarını azaltacak, spontanlığına bağlı olarak terapist yordanamaz hale gelecek ve danışanın olası manipulasyonlarını önleyecektir .

Malcom la birlikte Jung (1971) ve Jourard (1971) (akt. Clarkson, 1997) böylesi otantik bir ilişkide terapistte de değişim olacağını

vurgularlar çünkü temas edebilme devinimdir. Devinim tek taraflı olamaz, temas iki yönlü ise ihtiyaç çarkının devinimi de iki yönlü olacaktır. Bu ifadede Gestalt'ın üçüncü ayağı organizma /alan birlikteliği alan kuramı ile tutarlı bir bağlantı görülmektedir.

Buber'in kavramlarından yola çıkarak izlenecek terapötik strateji, sağlam bir zeminde içten, samimi, tutarlı bir tavırla danışanı doğal bir ilişkiye davet etmek, cesaretlendirmek ve ötekilerle benzer biçimde temas etmesini engelleyen zorluklarına yönelerek, güçlüklerinin üstesinden gelmesini sağlayacak kendine has yolları bulmasına eşlik etmektir (Clarkson, 1997).

Laura Perls (1989) (akt. Fuhr, 1998) Gestalt Terapisini üç boyutta inceler; varoluşsal, yaşantısal, deneyimsel. Fenomenolojik, varoluşsal boyut, kişi kendi varoluşu, kendi fenomenolojisi içinde iken terapist olarak kendi fenomenolojimizden çıkmadan, danışanın kendi anlamlarını bulup çıkartmaktır. Bu mümkün olduğunda, "şimdi ve burada" teması sağlanır, temas ise yaşantıyı getirir bu ise yaşantısal boyuttur. "Şimdi ve burada "temas denildiğinde çoğu zaman yanlış anlaşıldığından aydınlatılması gereken bir nokta vardır; Şimdi ve burada derken bu kullanım "içerik"le değil "süreç"le ilgilidir. İçerik geçmiş ya da gelecekte aktive olmuş bir konu olabilir, önemli olan bunu o anda kişinin kendi anlamlandırma biçimiyle, fenomenolojisi ile ortaya koymasını sağlamaktır. O zaman diyalog oluşur, bu danışan ve terapist için gerçek bir buluşmadır. Bu buluşma hali aynı zamanda zengin deneyimsel bir boyut oluşturur, çünkü spontan bir yaşantıdır ve danışanın seçeneklerini çoğaltır.

Buber diyalog yaşantısını terapötik ortamda tanımlarken, terapistin danışana spontan olarak kendi fenomenolojisi içinde eşlik etme sürecinde dürüstlük ve doğallık adına hatalar yapılabileceğinin altını önemle çizer. Gestalt terapisti bu konuda sıklıkla yanlış yorumlandığından eleştiriler almıştır. Doğal terapist tavrı hiçbir zaman danışana yardımcı olmayacak türde kendine ait detaylar vermek, kendi hüznü ve düş kırıklıklarından söz etmek değildir. Uygun olan elbette terapistin bunları kendi terapisinde çalışmış ya da çalışıyor olmasıdır. LosAngeles Enstitüsü kurucularından Robert Resnick (1995) bunu

"unutulmamalıdır ki bu terapistin değil danışanın terapistidir" şeklinde ifade eder. Resnick terapistin kendi fenomenolojisini paylaşmasının üç temel amacı olabileceğini belirtir; 1— teması kolaylaştırmak, 2- danışanın "öteki"nin varlığını hissedebilmesi, 3- kendi deneyimlerini kendine özgü biçimde paylaşan bir model oluşturma. Kendini açma ancak danışanın işine yarayacağından emin olunduğunda yapılmalıdır ve paylaşılan danışanı kendi zemininden koparmayacağından emin olunmalıdır.

Diğer taraftan Buber (1970) Ben -sen ilişkisinin terapide her zaman kısıtlı bir doğası olacağını söyler çünkü ne yönde olursa olsun ona göre terapötik ilişkinin bir amacı ve terapistin danışana dair bir beklentisi vardır. Bu durumda bu ilişki tamamlanmamış bir Ben-sen olarak kalmaya mahkumdur (akt. Clarkson, 1997).

Yine bir Gestalt terapisti olan Reinhard Fuhr'a (1998) göre diyalog ilişkisi "ben-sen", "doğru-yanlış", "zayıf-güçlü" gibi kutupları aşmayı gerektirir. Dışavurumcu filozof Salomon Friedlander'e göre de insanoglunun doğasında bölme eğilimi vardır, bunu kaçınılmaz olarak yaşar ve acı çeker, kendi ve dünya arasında, nesne ve özne arasında böler. Oysa ki Friedlander'a göre bu bilincin yarattığı bir illuzyondur. Bu nedenle terapötik ilişkide "sıfır noktası", "yaratıcı farksızlık" (creative indifference) olarak tanımladığı bir düzeyin sağlanması gerektiğini savunur. Böylelikle danışanın farkın kendisi tarafından "nasıl" oluşturulduğunu görmesini sağlamak mümkündür.

"O Noktası" fark olasılığının başlangıç noktasıdır.

Söyle der Friedlander; *"Farkı yaratan farkı ben yaratıyorum", dünya bir "ben" hareketidir kontrastlar ise görmemizi sağlar."*

Friedlander'ın bu tartışması, Perls'ün terapide hasta ve terapist ilişkisiyle ilgili olarak kullandığı "alt-ben, üst -ben (topdog-under dog)" kavramını oluşturmasında etkili olmuştur (Wulf, 1999).

Beisser (1970) "Paradoksal Değişim" kuramından söz ederken "alt-ben, üst-ben yaşantısı" na önemle değinir. Beisser'e göre "değişim" kişinin ne olması gerektiğinin değil, ne olduğunun bilincine vardığında gerçekleşir.

Kişi terapiye geldiğinde çoğunlukla bir tarafı değişmek ister, oysa ki bir tarafı değişime kuvvetle karşıdır. Ne var ki genellikle ilk planda "değişim" arzusunu ifade eder. Birçok kuramda bu meşru bir istektir ve kurama ait tüm teknikler terapist tarafından danışanın değişmesi için seferber edilir. Terapist baştan çok bilen uzman kişi, hasta ise çaresiz ve yardıma muhtaç olandır. Terapist genellikle dile getirilen değişim ihtiyacına yönelir. Bu yaşantı Perls'ün "alt-ben, üst-ben" kavramının karşılığıdır. Perls ve Beisser bunu hatalı bir başlangıç olarak değerlendirirler. İyi bir terapist başlangıcı "Sıfır noktası"na ayarlamalı, eşitliği olabildiğince sağlamalı ve alt-üst zıtlığına izin vermemelidir.

Gestalt kuramı yukarıda belirtildiği gibi her danışanın terapiye başvurduğunda içinde bir "alt-ben, üst-ben" zıtlığı taşıdığını, bir tarafın diğer tarafı değiştirmeye çalıştığını söyler. Bu terapistlerin önemle kaçınması gereken bir yanılgıdır. Terapist baştan bu taraflardan birine kitlenip ki bu genelde danışan tarafından ilk planda ifade edilen arzu edilen değişim yönüdür, danışanı değişime yönlendirip hatta kimi zaman zorladığında "değişim" değil "direnc" oluşacaktır. Oysa ki terapist baştan bu yanılgıya düşmeyip her ikisi de danışana ait olan tarafları belirginleştirmeye, her ikisiyle de ilişki kurmaya, biraraya getirmeye ve uzlaştırmaya çabalamalıdır. Gestalt kuramında bu "bütünleştirme" sürecidir. Reddedilen ve yabancılaşılana tarafın canlandırılması terapötik yaklaşımın esaslarındandır. Polster'lar (1974) *"direnc kişide ölü bir parça değil, varlığını sürdüren bir enerji biçimidir"* diyerek direncin önemini vurgularlar. Bu nedenle Gestalt kuramına göre kişi ancak direnci ile kabul görüp tüm parçaları biraraya geldiğinde bütünleştirdiğinde "bir başka şey"e dönüşebilir. Beisser bunu "önce bütün ol-sonra değiş!" olarak ifade eder (Beisser, 1970).

"Temas", "farkındalık" ve "bütünlük"ün sağlanmasında diyalog ilişkisi temeldir.

Diyalog asla sözlük anlamı olarak algılanmamalıdır. Karşılıklı konuşmayla hiç ilgisi yoktur. Resnick'e (1995) göre kişinin yaşantısına eşlik edilmeyip konuştuklarına yanıt verildiğinde diyalog oluşmaz, bu durumu "sıralı monolog"olarak tanımlar. Hatta çoğu zaman diyalog en az konuşmanın yapıldığı zamanlarda, hatta sessizlik anlarında, sözel

olabildiği gibi göz teması gibi sözel olmayan ifadelerle de yaşanabilir... Kimi zaman sözcükler ve sözlük anlamıyla diyaloglar savunmadır.

Diyalog Yaşantısının Karşı Ucu

Buber (1958) "diyalog" yaşantısını Ben-sen olarak tanımlarken bir diğer kutbu da Ben-o (I-it) olarak tanımlamıştır. İlkinde öteki ile "bağlantı" ikincisinde "bağlantısızlık" söz konusudur. Sağlıklı bir günlük yaşamda her ikisinde gereklidir ve aralarında ritmik değişimler vardır. Ben-o, Ben-sen'in tersine amaçlı, tasarlanmış, yönelme içeren ilişki türüdür. "Öteki"nin nesnel bir konumu vardır ve bir amaca hizmet edecektir. İş ön planda "öteki" ve "ilişkisel boyut" ikinci plandadır. Diğer bir deyişle iş-amaç "şekil", öteki ve ilişkisel boyut "fon"dur.

Hycner'a göre de Ben-o işlevseldir. Kişi böylelikle çevresini manipule eder. Ben-o yaşantısı asla "kötü" değildir olsa olsa modern yaşamı domine ettiğinden dolayı daha çok "trajik"tir.

Buber Ben-o yaşantısını kontrata dayalı (contractual), Ben-sen yaşantısını ise temasa dayalı (contactual) olarak tanımlar. Dilin zenginliği tek bir harfi (r) oynatarak iki kavram arasındaki farkın nasıl ifade edilebileceğini yansıtmaktadır.

Ben-o yaşantısında spontanlık gerekli değildir, buradalık gerektirmez, şimdiden çok geçmiş ve gelecek vardır. Ben -sen yaşantısında ise "şimdi". Buber "şimdi"yi diyalogla ilişkili olarak İngilizce deki iki anlamıyla da kullanır. "Present" aynı zamanda hem "hediye" hem de "şimdi" anlamını taşıdığından Buber için mükemmel bir sözcüktür. Ben-sen onun için kutsal bir yaşantıdır, rahmettir, bir lütuftur. Bu ilişki doğa ve Tanrı ile de yaşanır ancak kısa süren bir yaşantıdır, öylece kalınmaz, Ben -o yaşantısına geri dönlür.

Buber dili kullanmadaki ustalığını diyalog yaşantısıyla ilişkilendirdiği bir başka kavramda da sergiler; Ben-sen yaşantısında onun için "sorumluluk" vardır. Ben-o da ise "zorunluluk". İngilizcede bir kelimeyi bölerek anlamda mükemmel bir farklılık yaratır; sorumluluğun karşılığı olan "responsibility" sözcüğü köklerine ayrıldığında response-ability'dir. Yani tepki verebilme becerisi. Buber'e göre zorunluluklar ve sorumluluk karıştırılmamalıdır. Yaşamı sürdürmek için için zorunlu olan işler asla

sorumluluğumuz değildir, sorumluluk olsa olsa ötekine doğal tepki verebilme ve bu beceriyi olabildiğince geliştirmektir. Öteki ile bağ kurmadan zorunluluklar yetersiz kalacaktır (akt. Hycner, 1995).

Buber terapide de bu iki yaşantının aynı günlük hayatta olduğu gibi ritmik değişimlerle seyrettiğini belirtir.

I and Thou kitabını Almandan İngilizceye çeviren Kaufman bu çalışmanın tam olarak çevrilemez olduğunu belirtmiştir. Bugüne dek birçok Gestalt yazarı Buber'in fikirlerini terapötik uygulamaya yerleştirmeye çalışmışlardır. Yontef ve Hycner'in bu konuda kapsamlı çalışmaları vardır. Hycner (1995) terapide iyi bir "diyalog" çalışmasının özelliklerinden ve terapistin nelere dikkat etmesi gerektiğinden söz eder;

Bir Diyalog Çalışmasında Temel İlkeler nelerdir ?

Yaklaşım

Varoluşumuzun temelinde ilişkiye dayalı ve diyaloga gereksinim duyan bir yapı vardır, teklik ve kendi başınlık diğerleriyle temas olduğu süreç anlamlıdır. Bu durum aynı zamanda insanın en büyük güçlüğüdür. Temas bir kişiyi aşar ve ara alanla ilgili bir kavramdır. Bu alan terapide terapisti ve danışanı kapsar.

Bütünlük

Terapist danışanın bütünlüğüne yönelmeli, bütünleştirici bir yaklaşımla çalışmalıdır. İntrapsişik iç dünyası, ilişkisel tavrı, alanda bulunuşu, ontolojik, tinsel dünyasına eşit özen göstererek, birine kitlenip kalmamalı, diğerine rahatlıkla geçmelidir. Terapist danışanın maskesini düşürme tutumuna girmemeye özen göstermelidir. Diğer bir deyişle, terapist danışanın "görünür"deki tavrını, biran önce özüne döndürme ve başkaları ve kendi ihtiyaçları ile temasa geçmesini sağlamak konusunda acele ederse kişinin bütünlüğü kaybedilir, ihmale uğrar. Erken girişimler terapistin takıntısından başka birşey değildir.

Tanı koymak ise önemli yanılgılardan bir diğeridir. Patoloji kişinin kendi bütünlüğü içinde değerlendirilmesi gereken bir huzursuzluktur. Her bir davranış tüm varoluş içinde incelenmelidir. Parçanın bütünle ilişkisi ve orantısı burada da önem taşır. Tek bir davranışa odaklanarak

gerisindeki motifi ortaya çıkarmaya çalışmak kısır bir yaklaşımdır, hiç bir zaman asıl amaç olmamalıdır. Kapalı, derin, gizemli ve bilincin ışığına karşı hassas olanın varoluşla ilgisine bakılmalıdır. İnsan bir yandan açık öte yandan kapalı bir varlıktır. Görünen ve mahrem olanın biraradaki dengesi önemlidir, bu orantı bozulduğunda patoloji oluşur .

Diyaloğa Hizmet

Terapistin bireyselliği terapide ilişkinin hizmetindedir. Buber'e göre aslında kişi hiçbirşeye gerçek anlamda sahip değildir. İlkel toplulukların kendilerini toprak sahibinin değil toprağın hizmetkârı olarak kabul ettiklerini hatırlatır. Bireysellik ilişki ağında anlamlıdır. Terapist danışana çevresi ile temas edebilmesi ve doğal buluşmalar yaşaması konusunda yardımcı olabilmek için sık sık kendisinin ve danışanın neye ihtiyacı olduğunu sormalıdır. Ofisinden içeri giren kişinin zorluğunun nerede olabileceği sorusunu kendisine samimiyetle sormalıdır. Tüm duyuları, deneyimi, eğitimi hizmetinde olmalı, hepsini kullanabilmek adına kendi ihtiyaçlarını izlemelidir.

Dar Alan

Terapist adeta nesnellik ve öznelilik arasında dar bir patikada yürümektedir. Hangi gözle bakacağını ancak danışanı ile içinde buldukları an belirler. Aynı kişi ile uzun zamandır çalışıyor bile olsa bir sonraki dakikayı kestiremez, belirsizliği göze almak durumundadır. Danışanı ile ilgili önceden bildiklerini, bilgisini azımsamaz ancak danışanın o andaki ihtiyacına göre kullanır. Terapistin bu daracık alanda tutunabileceği tek şey "süreç"tir. Kuramı desteği ve güvencesidir ancak kendini korumak, tutunmak amaçlı kullanılamaz. Yaşantının önüne geçemez. Terapist ancak bir sonraki dakikanın belirsizliğine karşın sayısız olasılıkların varlığından haberdardır .Olasılıkların çeşitliliği belirsizlik kaygısını dengeleyecek ödüllendirici bir farkındalıktır.

Bulunuş

Orada bulunmak terapistin danışanla ilgilenmesi demek değildir. Amaç, danışanın ihtiyaçlarının kendisinininkinden nasıl farklılaştığını izleyerek onu kendi başkılığı içinde görebilmektir. Bulunuş, bunu

sağlamak üzere terapistin kendi deneyim ve fenomenolojisi içinde kendini bırakarak orada onun için hazır olmasıdır .

Paranteze Alma

Bu bir tür Zen, meditative temizliktir. Transcendental fenomenolojinin savunucularına ait bir yaklaşımdır. Terapideki kullanımı açısından günümüzde tartışmalar vardır. Bu yaklaşımda terapist tüm yargılarını, yanlılıklarını, inançlarını, bildiklerini, patoloji bilgisini paranteze alır. Parantezleme bunlar hiç kullanılmayacak anlamına gelmez ancak özellikle danışanı tanıma evresinde arka planda olmalıdırlar. Hycner, "*paranteze alınanları baskılamamanın ne kadar zor olduğunu bu işi ciddiye alanlar iyi bilir*"der. Burada terapistte yardımcı olacak şey kendi fenomenolojisini ve kendisine ait olanları iyi biliyor olmasıdır. Hycner ayrıca terapistin bakış açısının çok yer kaplamaması gerektiğini çünkü her danışanın duyulmaya geldiğini, hem söylediklerini hem de söylemediklerinin duyulmasını isteyeceğini belirtir. Hycner'e göre terapist kendi düşüncelerinden uzaklaşmazsa danışaninkileri duyamaz, farkedemez. Erken ve geçersiz sonuçlara varabilir.

Resnick'e göre ise bu "*bakir bir deneyim*" olmalıdır. Açıklama değil tanımlamanın önemini vurgularken "Benim co-terapistim Marslı'dır" ifadesini kullanır ve çoğu terapistin danışanın deneyimlerini anlamlandırırken kendisi ya da kuramından projeksiyon yaptığını söyler.

Mihenктаşları

Terapist yeni bir danışanla çalışmaya başlamadan önce çeşitli soruları olmalıdır.

" Bu kişinin bütünlüğü ne düzeydedir ? "

" Özneliği, ortaklığı ve işbirliği ne düzeydedir ? "

" Dili, imgeleri, metaforları nelerdir ? "

" Hikayesi ? "

" Ailesi, ilk bakıcılardan öğrendikleri ? Bugüne izdüşümleri ? "

" İlk durak intrapsişik mi, ilişkisel mi, tinsel mi olacak ? "

“Hayatındaki önemli olaylar, şu andaki varoluş biçimi, fenomenolojisini biçimlendiren mihenktaşları nelerdir ?”

“Kendini nasıl savunur ?”

“Nerelerde direnecek?”

“Nerelerde temas eder, nerelerde yakınlaşırız?”

“Diyaloga hangi noktada başlarız ?”

İzleme

Her bir seans boyunca danışanın fenomenolojik deneyimine adım eşlik etmektir. Kişi sürekli değişim içindedir, izleme o yaşantının içinde olabilmektir. Sanki sürekli hareket eden bir objenin nerede olduğunu saptayabilen bir radar gibi. Bu diyaloga doğru bir ısınma, diyalog dansının ilk adımlarıdır. Danışanın ritmine ayak uydurabilmek esastır, asla ona yol göstermek için önünden gitmek değil. Bu nedenle terapistin o yaşantıya hakim olması gerekir. Hatta danışan kendi yaşantısını önemseyemediğinde terapist önemsetmelidir. O noktada “gelişim” (growing edge) başlar, Ancak daha önemli olan danışanın gün ışığına çıkaramadığına eşlik etmektir, yalancı benliğine değil.

Dahil Olma

Buber terapist ya da her kim olursa olsun diyalog ilişkisini kurmak için dahil olma pratiğinin güçlenmesi gerektiğini vurgular. Bu tam anlamıyla danışanın ne yaşadığını onun tarafında ne olup bittiğini deneyimleyebilmektir. Terapist danışanın ayakkabılarını giymeden, kendi zeminini ve bakış açısını kaybetmeden danışanın dünyasına girmeye çalışır. Girdiğinde ve o yaşantıya odaklandığında geçici bir “benliksizlik” durumu vardır. Bu nedenle sürekli devam edecek bir yaşantı değildir. O noktada çok fazla kalınmaz, gerekli de değildir. Ayrıca bu tür bir eşlik için terapistin sağlam bir zemine ihtiyacı vardır ve kendi farkındalık düzeyinin çok yüksek olması gerekir. Aksi takdirde “içiçe geçme” (confluence) yaşanır. İçiçe geçme anında ne temas ne de diyalog mümkün değildir. Terapist danışanın yaşantısına girip çıktıktan sonra zemini sağlam değilse kaybolma anksiyetesi yaşar, güç kaybeder, danışanına destek olamaz.

Dahil olma yaşantısı ısmarlayarak veya niyetlenerek olmaz. Bir danışanla bir seans boyu dahil olma mümkün olabilir ancak uzun bir süre bir daha kimseyle yaşamak mümkün olmayabilir. Yapılabilecek tek şey bu yaşantıya uygun bir zemin hazırlamaktır, bu terapistin kendisini seansın akışına bırakması ve sürece odaklanması ile mümkündür.

Dahil olma yaşantısı iki uçludur. Örneğin, Hycner danışanın terapi sürecini sonlandırmaya hazır olduğunu danışanın terapi sürecini terapistin bulunduğu yerden incelemeye başlamasından anlayabildiğini belirtiyor. Örneğin; danışan “Başlangıçta sizin için kimbilir ne kadar zordu ?” “Sanırım daha önce sizin açınızdan hiç düşünmemiştim..” gibi... ifadeler kullanmaya başlayabilir. Ya da terapistin sağlığı ve meseleleri ile ilgilenmeye başlaması da bir işarettir. Bu danışanın dahil olma pratiğini kazandığını gösterir. Artık sadece kendisiyle meşgul değildir.

Buber'e göre empati ve dahil olma farklı şeylerdir. Empati en az bir tarafın aktif olarak yaşadığı bir olayın diğer tarafa ne yaşattığını sadece anlamaktır. Empati bir duygudur, önemli bir duygu elbette ancak kişinin yaşantısı içindeki sadece bir duygu. Empatide bir tarafın duygusu ve en az iki kişi vardır. Dahil olmada ise diyalogun her iki ucu da aktiftir ve her iki tarafın da yaşantısı vardır.

Onaylama

Ne olduklarını hiç bir zaman sorgulamayan hayvanlardan farklı olarak insanın doğumdan ölüme onaylanma ihtiyacı vardır. Buber bir insanın varlığını ancak “öteki”nin teyid edebileceğini savunur. Öte yanda Perls sağlıklı insanın çevresel destekten bağımsız olduğuna inanır. Bu Buber'e göre aynı zamanda hem benzer hem de farklı bir görüştür; farklı bir görüş çünkü o “*varoluşun temelinde ilk bakımı verenlerin onayı, onların 'evet'i (heavenly bread -cennet ekmeği) vardır*”der. Benzer bir görüş çünkü bu ‘evet’i aldıktan sonra kişi kendi zeminini oluşturabilir ve çevrenin mutlak onayından yeterince bağımsızlaşır, aksi takdirde asla.

Elbette sözü edilen bir kerelik bir onaylanma değildir. Onaylanma ihtiyacı yaşam boyu sürer. Ne var ki ilk bakim verenlerin onayı “temel

güven" açısından önemlidir. Kimileri bu teyidi en başından alamamış ve kendine güvenli bir zemin oluşturamamıştır, bazıları ise baştan sağlam olan zemini üstüne birşey yapılandıramamıştır. Laing'e (1965) göre kişinin onaylanma ihtiyacı çok fazla ise "yalancı benlik" oluşturma olasılığı vardır. Ne olduğu için onay alamayan kişi, diğerlerinin beklentilerine uygun kimlikler geliştirir. İnsanlar üzerinde "etki" bırakmayı öğrenir. "Spontanlık" yerine "görünüş" gelişir. Bu durumda kişinin içi boştur, gerçek benliğine yabancı ve uzaktır. Bu nedenle onaylanma ihtiyacı hep kabarıktır. Onaylanma başkalarının beklentilerine göre ayarlandığından "doyum" söz konusu değildir.

Bu süreç, terapide de benzer çalışır. Terapistin danışana yönelmesi onun farklı, ayrı, bağımsız bir varlığı olduğunu, bireyselliğini, tekliğini aynı zamanda da diğerleri ile ortaklıklarını teyid etmektir. Danışanın bu teyide terapide çok fazla ihtiyacı vardır. Bu genelde terapinin doğasında olan ve açıkca izlenemeyen bir yaşantıdır ancak kimi zaman belirginleşebilir. Kişilerin her zaman için gizlediği, yüzleşemediği bir tarafı vardır. Gizlenerek korunur ancak derinde farkedilmek ve onaylanmak için çırpınan bir taraftır bu aynı zamanda. Kişi teyid edildiğinde varoluşsal bağlarını fark eder, kendini geçerli kılar. Terapist danışanın spontan olmasını engelleyen bloklar üzerinde çalışırken, danışanın amansızca talep ettiği onayı yalancı benliğine vermemeye çok dikkat etmelidir.

Teyid, onay (confirmation) sık kullanılan kabul görme, göstermeden (acceptance) farklıdır. Kabul kişi ve davranışının olduğundan daha farklı olmasını istememektir. Kişi ve davranışının o andaki olduğu gibi kabulüdür. Onayda ise kabul göstermeniz gerekmez, hatta kabul olmayabilir, buna rağmen o kişiyi dikkate almak, ona varlığını hissettirmektir.

Terapistin Zemini

Psikoterapi daha öncede belirtildiği gibi terapistin sağlam bir zemine sahip olmasını gerektirir. Yeterli bir terapist ait olduğu alanı tarafından onaylanmış, kendi fenomenolojisine hakim, farkındalık düzeyi yüksek olan bir uzmandır. Özgüveni hiçbir zaman terapinin gidişine ve danışanın kendisine karşı tutumuna bağlı değildir. Öyle ki terapide tatsız, rahatsız

edici yaşantılar olsa bile güvenliğini kaybetmez, danışana model oluşturur. Sağlam zeminin zaman zaman kayganlaşmasını doğal görür, başedilmesi gereken bir boşluk olarak değerlendirir, nasıl başa çıktığını görmek danışan açısından önemli ve öğretici bir yaşantıdır. Bu formasyona sahip olmak terapist adaylarının terapistten geçmiş olmasını gerektirir. Terapistten geçmiş olmak hem danışan hemde terapist açısından güvenlidir. Değilse terapi zemini her iki taraf içinde kaygan olacaktır.

Teknikler

Teknikler ilişki çerçevesinde oluşturulur. Bir "kördüğüm" (impasse) varsa ve ilişki kurulmuşsa (ilişki zemininin sağlam olması çok önemlidir) herhangi bir teknik kullanımının hiçbir sakıncası yoktur. Bu zeminde teknikler serbestçe kullanılabilir. Emprovize çalışmalar için terapistin deneyimli ve donanımlı olması gerekir.

Boş Sandalye Tekniği ve Diyalog

Çoğu Gestalt terapisti boş sandalye uygulamasında kişiye ait iki karşı taraf arasında bir "diyalog" oluşturulduğunu ileri sürerler. Ancak bu çok yanlış bir kullanımdır. Buber'e göre karşı taraftan gelecek beklenmedik tepkiler, sürprizler, önceden kestirilemeyen yaşantı olmadıkça hakiki diyalog oluşmaz.

Diğer taraf gerçekten tanımadık ve bilinmedik mi? İçeride çatışma yaratan taraflar birbirinin farkında ise bu durum sözlük anlamıyla "diyalog"a karşılık gelir ve boş sandalye kullanarak intrapsişik bir diyalogla, iki tarafın birbirlerini dinlemeleri sağlanır. Ancak öte yandan Hycner kimi danışanların bu yaşantı sırasında diğer tarafı tam bir yabancı gibi yaşadığına ve hakiki bir diyalog tarif ettiklerine tanık olduğunu ifade eder. Buber'e göre diyalog yaşantısına zemin hazırlayan bütünleştirmeye yönelik iç konuşmadır.

Sonuç

Buber diyalog ilişkisinin terapötik zemindeki işlevine inanarak kurama destek verse de ona göre terapötik ilişkide diyalog her zaman sınırlıdır. Danışan ofisten içeri girdiği andan itibaren eşitlik bozulur.

Yardım isteyen taraf boyun eğicidir, bu durum hakiki diyalogu zorlaştırır. Bu nedenle terapist gerçek bir buluşma olasılığı için defalarca kendini bırakabilmeyi denemelidir. Bu da Buber'e göre paradoksal bir durumdur. Bir taraftan bu yaşantıyı davet etmemek, ısmarlamamak için bir tutum izlemek, diğer taraftan da danışan için bu yaşantıya açık olmak ve beklemek. Kaldı ki terapistin hazır olması karşı taraf için cesaret verici ancak yeterli değildir. Terapist iki taraf olamaz.

Bu noktada Hycner terapistin deneyim, bilgi, olgunluk düzeyinin önemini vurgular ve bu hassas dengeyi kurabilmenin hiçde kolay olmadığını belirtir.

Kısacası terapide "arada" buluşmak, "araya" adım atmak türlü nedenlerle zor ve kısıtlıdır ancak imkansız değildir .

Geştalt'a göre bütün parçalarından her zaman büyük ve herbirinden farklıdır. Terapötik zeminde parçalar danışan ve terapist ise, "diyalog" ilişkisi bütünün kendisidir. Geştalt kuramı izleyenlerine her zaman bütünlüğü işaret eder.

Üstelik bir randevunun ya da karşılaşmanın umulmadık ama o hep düşlenen "buluşma"ya dönüşmesi en nadide yaşantılarımızdan biri değil midir? Bu spontan yaşantı ne kadar sürerse sürsün doyumla sonuçlanır ve duyumları canlandırır...

KAYNAKLAR

- Beisser, R.A. (1970) The Paradoxical Theory of Change. :*Gestalt Therapy Now*, ed.J.Fagan & I . L. Shepard .New York : Science and Behaviour Books, 77-80.
- Buber, M. (1970) *I and Thou*, trans.W. Kaufmann. Edinburgh : T&T Clark.
- Burley, T.O. (1983) A Phenomenological Theory of Personality. Part of Symposium: Recent Advances in Gestalt Therapy. American Psychological Association: Annual Convention. Los Angeles California.
- Clarkson, P. (1997) Variations on I and Thou: *Gestalt Review*, 1 (1): 56 - 70.
- Erten, Y. (2001) Yalnızlık - yanlışlık : *Psikanaliz Yazıları*, Baharlık Kitap Dizisi -3 Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Fuhr, R. (1998). Gestalt Theraphy as a Transrational Approach : An Evolutionary Perspective. *Gestalt Review*, 2 (1) : 6 - 27.
- Hycner, R.H. (1985) Dialogical Gestalt Therapy: An Initial Proposal: *The Gestalt Journal*, 7(3) : 23-49.
- Hycner, R., & Jacobs, L. (1995) *The Healing Relationship in Gestalt Therapy*. Highland, NY : The Gestalt Journal Press.
- Örs, H. (1966) *Musa ve Yabudilik*, Remzi Yayınevi, İstanbul.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy*. NewYork: Julian Press.
- Polster, E. and Polster, M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York:Vintage Books (first published 1973).
- Resnick, R. (1995) Gestalt Therapy : Principles, Prisms and Perspectives, Robert Resnick Interviewed by Malcolm Parlett, *British Gestalt Journal*, 4 (1), 3-13.
- Sapriel, L. (1998) Can gestalt therapy, self-psychology and intersubjectivity theory be integrated . *British Gestalt Journal* , 7:133 -144.
- Hasidic Judaism (2002, Temmuz 14) Spiritual World.org
- Wulf, R. (1999) The Historical Roots of Gestalt Therapy. *Gailla Reader*, Summer, 23-28.

GEŞTALT GRUP UYGULAMALARI GESTALT GROUP APPLICATIONS

Doç. Dr. CEYLAN DAŞ
Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi

ÖZET

Çevre ile organizma arasındaki ilişkiye odaklanması nedeniyle Geştalt terapi yaklaşımı, grup uygulamalarına çok uygun bir yaklaşımdır. Geştalt uygulamalarının amacı; "şimdi ve burada" "farkına varmaktır". Geştalt grup uygulamalarını A) klasik uygulamalar, B) çağdaş uygulamalar ve C) eğitim amaçlı uygulamalar şeklinde 3 ana başlık altında toplamak mümkündür. Klasik uygulamalar Geştalt terapi yaklaşımının ilk ortaya atıldığı dönemlerde Perls tarafından yapılan ve kızgın koltuk tekniğinin kullanıldığı gruplardır. Bu tür klasik uygulamalar artık çok sık yapılmamaktadır. Çağdaş uygulamalar grup yaşantısına odaklanması, grup farkındalığının yükseltilmesi, üyeler arasında aktif temas sağlanması ve grup lideri tarafından yönlendirilen çeşitli Geştalt yöntem ve tekniklerinden yararlanılması açılarından klasik uygulamalardan farklılık gösterirler. Bu uygulamalarda kişisel, kişilerarası ve grup olmak üzere 3 düzeyde müdahalede bulunmak mümkündür. Bu 3 düzeyde de müdahale yapılabilmesi Geştalt grup uygulamalarının önemli bir avantajıdır. Çağdaş Geştalt grupları kişisel gelişim amaçlı olabileceği gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkları olan kişilere terapi amaçlı olarak da uygulanmakta ve etkili sonuçlar alınmaktadır. Eğitim amaçlı gruplar Geştalt terapi yaklaşımının öğretilmesinde üyelere uygulamalı ve yaşantısal bir model sunmak amacıyla geliştirilmişlerdir. Geştalt yaklaşımı varoluşçu, fenomenolojik ve bütünleştirici bakış açısıyla, kişisel ihtiyaçlara verdiği önemle ve çok çeşitli ve esnek teknikleriyle bireysel gelişim ve değişimin konusunda daha çabuk, daha kalıcı ve daha derin bir biçimde gerçekleşmesine olanak sağlamaktadır.

Anahtar Sözcükler: Geştalt terapi yaklaşımı, grup uygulamaları.

SUMMARY

Gestalt therapy approach is very convenient for group applications as it focuses on the relationship between the organism and environment. The general aim of Gestalt groups is "awareness" in the "here and now". Gestalt groups can be summarized under three topics as A) classical groups, B) modern groups and

C) training groups. Classical groups are the ones which were run by Perls in the early stages of the development of Gestalt Therapy and hot seat was the basic technique that were used in these groups. This type of groups are not used very often recently. In modern groups the focus is on the present ongoing group experience and group awareness, and importance is given on the activation of the contact between participants and interactional experiments stimulated by an actively involved leader. In modern groups it is possible to make interventions on three different levels which are intrapersonal level, interpersonal level and group level. Being able to make interventions on different levels is one of the advantages of Gestalt Therapy approach, as it is not possible in other therapy approaches. The aim of modern Gestalt groups can change from personal development to therapy for people who have psychological problems. Gestalt groups are found to be very effective both for personal development and psychological problems. Training groups are organized to offer the trainees an experiential and applied model in learning Gestalt therapy approach. Gestalt approach with an existential, phenomenological and holistic framework, giving importance to personal needs, having various and flexible techniques helps personal development and change to be more easier, more deep and more permanent.

Key Words: Gestalt therapy, group applications.

Bütünleştirici bir bakış açısına sahip olan Gestalt yaklaşımında birey içsel, sosyal ve fiziksel çevresinin bir bütünü olarak ele alınır. Perls'e (1973:16) göre organizma ve çevre karşılıklı olarak birbirine bağlı olan ve dolayısıyla birindeki değişikliklerin diğerini de etkilediği, bütünleşmiş bir alan ya da sistem olarak ele alınmalıdır. Hiçbir birey kendi kendine yeterli olamaz. Birey ancak çevresel alanı içinde var olabilir ve kişinin davranışlarını belirleyen de çevresi ile arasındaki ilişkidir. Bu açıdan bakıldığında, çevre ile organizma arasındaki ilişkiye odaklanmasa nedeniyle Gestalt terapi yaklaşımı, diğer psikoterapi yaklaşımlarına (örneğin psikoanalitik, bilişsel ya da davranışçı yaklaşımlara) nazaran grup uygulamalarına çok daha uygundur (Frew 1997).

Gestalt grup uygulamalarının temelinde Gestalt psikoterapi kuramı yatmaktadır ve şekil/fon ilişkisi, parça/bütün ilişkisi, organizma/çevre ilişkisi, temas, kabul etme ve selfin büyümesi gibi kavramlar bulunmaktadır (Kitzler 1994). Gestalt uygulamalarının amacı; "şimdi ve burada" "farkına varmaktır" (Perls 1973:64). Bu iki kavramı biraz daha detaylı açıklayacak olursak:

ŞİMDİ VE BURADA: Gestalt yaklaşımına göre şimdiden başka hiçbir zaman mevcut değildir (Latner 1992:15). Geçmiş geçtiğinden, gelecek de daha gelmediğinden önemli olan şu andır. Ancak bazı kişiler şu anın önemini ve gücünü görememekte dirler. Böyle kişiler içinde oldukları anı yaşamaktansa, ya geçmişteki olayları düşünürler ya da gelecek için endişelenirler. Enerjilerini ya geçmişe ya da geleceğe yönlendirdikleri için de, yaşadıkları an için ayırabilecekleri enerjileri kalmaz.

Gestalt ekolünde geçmiş ve gelecek, kişinin şu andaki davranış ve tutumları ile ilgili belirli temalarla bağlantılı olduğu sürece önemlidir. Eğer geçmiş ya da gelecek kişinin şu andaki davranış ve tutumları üzerinde önemli bir etkiye sahip ise, o zaman geçmiş ya da gelecek bugüne getirilerek yani sanki o anda oluyormuş gibi canlandırarak çalışılır (Polster & Polster 1974:8).

FARKINA VARMAK: Farkına varmak çok kapsamlı bir kavramdır. Gestalt yaklaşımında farkına varmak ifadesi ile kastedilen sadece kişinin o anda olanların farkına varması değil duyularının, düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının, ihtiyaçlarının, bedeninin, içindeki çatışmaların, tamamlanmamış işlerinin, kördüğümünün ve temas biçimlerinin de farkına varmasıdır. Gestalt yaklaşımına göre farkına varmak büyümenin ve gelişmenin temelidir (Latner, 1992). Farkına varmak kişinin kendi hakkında farklı bilgiler elde etmesine, farklı yaşantılar geçirmesine ve içinde bulunduğu zaman ve mekanda olanları açık ve derin bir şekilde anlamasına yol açar. Bu bir süreçtir ve bu süreç kişi yaşadığı sürece devam eder. Kişinin yaşadıklarının an be an farkına varabilmesi okuyarak öğrenilemez, sadece yaşayarak öğrenilir.

Dolayısıyla Geştalt uygulamaları sırasında üyelerin bu farkına varma sürecini yaşamaları hedeflenir.

Her ne kadar Geştalt uygulamalarının genel olarak amacı şimdi ve burada farkına varmak ise de nelerin farkına varılacağı, nasıl farkına varılacağı ve farkına varılanların nasıl kullanılacağı gruptan gruba ve zamandan zamana farklılık gösterir. Geştalt grup uygulamalarını A) klasik uygulamalar, B) çağdaş uygulamalar ve C) eğitim amaçlı uygulamalar şeklinde 3 ana başlık altında toplamak mümkündür. Bunları tek tek ele alacak olursak:

A) KLASİK UYGULAMALAR

Bu gruplar Geştalt terapi yaklaşımının ilk ortaya atıldığı dönemlerde Perls tarafından yapılan gruplardır. Bu gruplarda özellikle “kızgın koltuk” (hot seat) tekniği kullanılmaktadır. Bu uygulama sırasında gönüllü olarak ortaya çıkan bir grup üyesi grubun ortasındaki koltuklara terapist ile birlikte oturarak çalışırken, diğer grup üyeleri onları izlerler. (Polster & Polster 1978: 286). Gönüllü olan kişi rüyaları, fantazileri, beklentileri, mimik ve jestleri ya da diğer kişisel özellikleri üzerinde çalışırken, diğer üyelerin aktif olarak bu çalışmaya katılması beklenmez hatta engellenir (Wheeler 1998:102). Bununla birlikte bazı gruplarda bireyin gereksinimi olduğu takdirde, diğer grup üyeleriyle temasına ya da geribildirim almasına izin verilmektedir (Perls 1969). Ancak psikoanalitik gruplarda ya da çağdaş Geştalt gruplarında olduğu gibi bir grup süreci söz konusu değildir. Simkin’in uygulamalarında ise grupla birlikte bir konu belirlendikten sonra, üyeler tek tek merkeze gelerek terapistle çalışmaktadırlar (Zinker 1978: 160). Ancak gene grup üyelerinin aktif katılımı yoktur.

Klasik uygulamalarda temel amaç psikolojik değişimdir ve terapistin müdahaleleri kişisel düzeydedir. Kişilerarası ilişki sadece danışan ve terapist arasındaki ilişkilerle sınırlıdır (Kitzler 1994). Bu uygulamalarda grup bireysel çalışmanın etkisini arttırmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu tür grupların aslında bireysel terapiden farklı olmadığını, buna grup önünde birebir çalışma denilebileceğini belirtenler olmuştur. Ancak bu yöntemin bireysel terapiye göre bazı avantajları vardır (Polster & Polster

1974:286-287). Bunlardan birincisi “seyircilerin” olması danışanın bir çeşit kendini toplum içinde hissetmesine yol açarak, o andaki yaşantıların daha derin bir anlam kazanmasına yardımcı olmaktadır. İkincisi ise örneğin futbol maçlarında olduğu gibi, seyirci önünde oynamanın getirdiği heyecandır. Bir başka avantaj ise diğer grup üyelerinin de danışanı ve terapisti izleyerek kendi farkındalıklarını arttırma imkanını ele geçirmeleridir. Dördüncü avantaj da danışanın, eğer ihtiyaç duyarsa, diğer grup üyelerinden yararlanabilmesidir.

Bu uygulamaların avantajlarının yanısıra bazı dezavantajları da vardır. Bunlardan biri, terapistle çalışan kişi dışındaki üyelerin kendilerini ifade etmelerine izin verilmemesi nedeniyle, gruptan tam olarak yararlanamamalarıdır. Bir başka dezavantaj ise tüm işi terapistin yapması nedeniyle terapistin diğer üyelerin desteğini alamaması ve grubun tüm sorumluluğunu tek başına üstlenmesidir. Bu tür dezavantajlar Geştalt terapistlerini Perls’in modelinden giderek uzaklaştırmış ve daha çok “yaşantısal” ya da “süreç” türü grup uygulamalarına yönlendirmiştir (Wheeler 1994). Bu değişim sonucunda Geştalt grup uygulamaları çok güçlü bir yaklaşım haline gelmiştir (Polster & Polster 1974). Bu tür klasik uygulamalar artık çok sık yapılmamaktadır.

B) ÇAĞDAŞ UYGULAMALAR

Geştalt yaklaşımına göre grup insanlardan oluşan bir kalabalık değil, sistemdeki bireylerin duygu, tutum ve davranışlarını etkileyen ve bu bireylerin duygu, tutum ve davranışlarından etkilenen psikososyal bir çevredir (Kepner 1994:7). Grup bir bütündür ve yapısı onu oluşturan bireylerin toplamından farklıdır. Grup bir Geştalttır (Zinker 1978:156). Grupta üyeler bir yandan ortaya atılan konular hakkında kendileri ile ilgili olarak çeşitli yaşantılar geçirirken bir yandan da diğer üyelerin yaşantılarını izler ve paylaşırlar (Polster ve Polster, 1974:104). Kişi grup yaşantısı yoluyla farkındalıklarını arttırma, sorumluluklarını üstlenme ve sonuçta yaşamını değiştirme olanağını bulur. Başka bir deyişle kişi a) ben böyleyim, b) böyle olmayı seçiyorum, ve c) istersem başka türlü davranabilirim aşamalarından geçerek temas kapasitesini artırır (Evans 1999).

Zinker (1978:161) çağdaş Gestalt grup uygulamalarının klasik uygulamalardan olan farklılıklarını şu şekilde özetlemektedir:

- grup yaşantısına odaklanmak
- grup farkındalığını yükseltmek
- üyeler arasında aktif temas sağlamak
- grup lideri tarafından yönlendirilen çeşitli Gestalt yöntem ve tekniklerinden yararlanmak.

Temelindeki Varsayımlar:

Gestalt grup uygulamalarının temelinde şu varsayımlar yer almaktadır (Handlon ve Fredericson 1998):

- Değişim açısından en kritik olan nokta kişinin seçimlerinden sorumlu olduğunun farkına varmasıdır. Kişi ancak bu sorumluluğu üstlendiği takdirde hissettiklerini, kendini ve dünyayı görüş şeklini, ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılama yollarını, insanlararası ilişkilerdeki rollerini ve diğerleri üzerinde bıraktığı etkileri değiştirebilir.
- Değişim bir bütün olarak ortaya çıkar, yani kişi grup yaşantısı sırasında duygusal, bilişsel ve fizyolojik açılardan değişir ve bu alanlardan birinde ortaya çıkan bir değişiklik diğerlerini de etkiler.
- Değişim kişinin kendinin ve çevresinin farkına varması sonucunda, temas sınırında ortaya çıkar.
- Değişim içinde bulunulan anda yaşanan bir deneyimle ortaya çıkar.
- Değişim açısından etkili yollardan biri de başkalarını izlemektir.
- Değişim için grup birliğinin hissedilmesi çok önemlidir. Grup birliğinin oluşması üyelerin kendilerini hem özel, hem de diğer üyeler tarafından anlaşılması ve destekleniyor hissetmelerine yol açarak, grupta iyi bir temasın ortaya çıkmasını sağlar (Huckabay 1992).
- Kişinin değer verdiği bir grup içinde olması kendine verdiği değeri ve kendine olan saygısını artırır.

Müdahale Düzeyleri:

Çağdaş Gestalt grup uygulamalarında terapist hem bireyle hem de grupla çalışır (Kitzler 1994). Bu nedenle de uygulamalarda **kişisel, kişilerarası ve grup olmak üzere 3 düzeyde** müdahalede bulunmak mümkündür. Kişisel düzeyde kişiye özgü düşünce, duygu, duyum vb. üzerinde; kişilerarası düzeyde kişilerarası yansımalar, çatışmalar, iç içe geçmeler vb. üzerinde; grup düzeyinde ise grup normları, kültürü, atmosferi vb. üzerinde çalışılır. Bu 3 düzeyde de müdahale yapılabilmesi Gestalt grup uygulamalarının önemli bir avantajıdır, çünkü diğer bazı terapi yaklaşımlarında sadece bir, bazılarında ise sadece 2 düzeyde müdahale yapılabilmektedir (Frew 1997).

Grup uygulamalarında hangi düzeyde çalışılacağına karar verebilmek için öncelikle grubun amacının bilinmesi gerekir. Gestalt grup çalışmalarının amaçları belli bir semptomdan kurtulmaktan, kendini gerçekleştirmeye kadar çok çeşitlilik gösterebilirler. Gestalt grup terapisi insanların gönüllü olarak hatta tesadüfen birarada buldukları her yerde ve herkese uygulanabilir (Polster ve Polster, 1973:292). Yine bu tür uygulamalara kendileriyle ve çevreleriyle daha iyi ilişkiler kurma yolları arayan ve Gestalt yaklaşımının kendi özel, sosyal ve iş yaşamlarına uygulanabilecek yönlerini öğrenmek isteyen herkes katılabilir (Kepner 1994). Gruplara katılanlar birbiriyle çelişen kutupları bütünleştirmekte, duyuların farkına varmakta, heyecanı harekete dönüştürmekte, kendisi ve diğerleriyle temas kurmakta, yaşantı döngüsünün çeşitli aşamalarından geçmekte ve döngüyü tamamlamakta zorluk çeken kişiler de olabilirler (Zinker 1994). Sonuçta terapist gruba katılan bireylerin amaçlarını göz önüne alarak hangi düzeyde müdahalelerde bulunacağını belirler.

Genel olarak kişisel düzeyde yapılan müdahaleler kişinin hem kendi yaşadıklarının hem de diğer üyelerle ilgili neler yaşadıklarının farkına varmasına yardımcı olur. Bunu sağlayabilmek için Gestalt terapistlerinin en sık sorduğu sorular şunlardır:

Şu anda ne hissediyorsun?

Şu anda ne yapıyorsun? ...

Şu anda sana neler oluyor?
 Şu anda ne düşünüyorsun?
 Şu anda ne istiyorsun?
 Şu anda seni ne durduruyor?
 Şu anda bedeninde neler oluyor?

Kişiler arası düzeyde yapılan müdahaleler, üyeler arasındaki temasın artmasına ve özellikle üyeler arasında farklılıklar ortaya çıktığında bile, temasın devam ettirilmesine yardımcı olur. Bu tür müdahalelerle üyeler diğer üyelerden ne istediklerini ve neye ihtiyaçları olduğunu nasıl söyleyebileceklerini, istediklerini nasıl elde edebileceklerini, alacakları evet ya da hayır tepkileri ile nasıl başa çıkacaklarını deneyerek görürler. Yine kendileriyle ilgili kabul etmek istemedikleri özellikleri kabul etmeyi, başkalarına yansıttıkları önyargı ve davranışları geri almayı öğrenirler. Bir yandan diğerlerinin mesafe, kişisel tarz ve değerlerine saygı duyarken bir yandan da güven, sadakat, mahremiyet gibi duygulara nasıl ulaşabileceklerini keşfederler (Zinker 1994).

Grup düzeyindeki müdahaleler ise grup şekil ve sorunlarının belirlenmesine ve çözüm alternatiflerinin geliştirilmesine yardımcı olur. Üyeler, grubun bir parçası olarak, kendi oynadıkları rollerin farkına varmaları ve bunun diğerlerini nasıl etkilediğini görebilmeleri için desteklenirler (Zinker 1978: 158). Geştalt grubundaki her olay bir döngü olarak karakterize edilebilir: Önce olay duyum düzeyinde başlar, sonra farkındalık oluşmaya başlar, daha sonra grup enerjisini ve kendine özel hareket sistemlerini devreye sokarak tamamlanma, geri çekilme ve en sonunda da sessizlik aşamasına geçer. Eğer yeterince zaman varsa, yeni bir tema ortaya çıkar ve grup bir kez daha duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme döngüsünü yaşar (Zinker 1994). Başlangıçta grup bir aşamadan diğerine geçişde zorlanmalar yaşayabilir ya da bu aşamalardan birinde takılabilir, ancak üzerinde çalışıkça bunlar aşılır.

Geştalt yaklaşımlı grup uygulamalarında terapist bir katalizör olarak çeşitli bireysel temaların grup yaşantıları içinde bütünleştirilmesini sağlar. Terapist çeşitli egzersizler yoluyla grubun şimdi ve burada temas kurmasına ve farkındalık düzeyinin yükselmesine yardımcı olur. Üyeler

kendi içsel yaşantılarının farkına varmaları, bunları ifade etmeleri ve diğer grup üyeleri ile paylaşmaları için grup lideri tarafından desteklenirler. Terapist de kendi duygu ve düşüncelerini şimdi ve burada paylaşarak üyelere örnek olur (Kitzler 1994). Terapistin uygulama sırasında hangi egzersiz ve yöntemlerin kullanılacağını belirleyebilmesi için çok tecrübeli ve yaratıcı olması gerekir. Geştalt grup uygulamalarında çok çeşitli yöntemlerden yararlanmak mümkündür. Bu yöntemleri kısaca özetleyecek olursak:

Yararlanılan Yöntemler:

Sorular: Geştalt uygulamalarında en önemli sorular şimdi ve burada farkındalığın yükseltilmesine yöneliktir. Bu yaklaşımda sorulmayan tek soru "neden" sorusudur. Bunun birkaç önemli nedeni vardır. Bunlardan birincisi bu sorunun sanki bir olay ya da davranış tek bir nedenle açıklanabilmiş ve sanki bu neden ortadan kaldırılırsa sorun çözülebirmiş gibi, kişiyi yanlış düşüncelere yönlendirmesidir. İkinci olarak, neden sorusu genellikle "çünkü,..." diye başlayan ifadelerle yanıtlanır ki, bu tür yanıtlar olayın ya da davranışın sorumluluğunun dış faktörlere yüklenmesine, yani kişinin kendi sorumluluğunu almamasına yol açar. Üçüncüsü "çünkü,..." ifadeleri kişiyi gereksiz yere yargulamaya, bahaneler bulmaya, açıklamalar yapmaya zorlamasıdır. Yine neden sorusu kişiyi düşünce yoluyla problem çözmeye yönlendirir ki bunun duyguların anlaşılmasına ve yaşanmasına bir faydası olmaz. Son olarak da neden sorusu hemen her zaman suçlama ve suçlanmaya yol açar. Bütün bunlardan dolayı da Geştalt yaklaşımında neden sorusu yerine "ne" ve "nasıl" soruları sorulur. Ne ve nasıl soruları kişinin kendi kaynaklarına dönmesine, sorumluluğunu hatırlamasına, kendi güçlerini toplamasına ve kendi iç desteğini kazanmasına yardımcı olur (Passons 1975: 92-93).

Sözel Olmayan Davranışlar: Duruş biçimi, oturuş biçimi, çeşitli beden bölgelerinin hareketleri, ses tonu ve sesteki değişimler, yüz ifadeleri, jest ve mimikler sözel olmayan davranışlara örnek olarak verilebilir. Kişiyi duygularının, bedenini ve entelektüel özelliklerinin bir bütünü olarak ele alan Geştalt yaklaşımına göre ortaya çıkan her sözel olan ve olmayan davranış kişinin kendini ifade etme biçimidir

(Clarkson & Mackewn 1993:111). Dolayısıyla belli belirsiz jestler de, çok belirgin bedensel hareketler de kişinin kendini ifade etme biçimi olarak aynı derecede önemlidir. Sözel olmayan davranışlar kişinin içsel yaşantılarının bir göstergesidir ve dolayısıyla içsel yaşantıların farkedilebilmesinde önemli bir rol oynarlar (Passons 1975:102). Her sözel olmayan davranışın anlamı o kişiye özel olduğu gibi, aynı sözel olmayan davranış aynı kişi için farklı zamanlarda farklı anlamlar da taşıyabilir (Passons 1975:104). Örneğin bir kişi konuşurken öne doğru eğik oturuyorsa, bu onun endişeli olduğu anlamına gelebilir. Bir başkası ise kendini daha iyi ifade etmek istediğinde aynı şekilde oturuyor olabilir. Ya da bir kişi bazen kendini üzüntülü bazen de kızgın hissettiğinde gözlerini yere indiriyor olabilir. Passons'a (1975) göre sözel olmayan davranışlar sözel davranışlara nazaran daha spontandırlar ve çoğu kişi de sözel olmayan davranışlarının daha az farkındadır. Bu nedenle de sözel olmayan davranışlar kişinin içsel yaşantıları açısından daha gerçekçi ve daha güvenilir bilgiler verir.

Duyguları İfade Etme: Geştalt uygulamalarında duyguların ifade edilmesine çok önem verilir. Bazı kişiler duyguları ifade etmenin bir zayıflık belirtisi olduğunu düşünürler. Bu nedenle de duygularını başkalarına ifade etmektense, onları içlerinde tutmayı hatta mümkünse kendilerine bile ifade etmemeyi tercih ederler. Oysa farketsek de farketmesek de, ifade etsek de etmesek de duygularımız varlığını sürdürür ve bizi yönlendirirler. Dolayısıyla duyguların kişiyi uygun olmayan yönlere yönlendirmesinin ya da sıkıntı yaratmasının engellenebilmesi için farkedilmeleri ve ifade edilmeleri gerekir. Duyguların ifade edilebilmesi için de a) duyuların farkına varmak, b) duygularla duyular, düşünceler ve yaşantılar arasındaki bağlantıları kurmak, ve c) duyguları kabul etmek aşamalarından geçilmesi gerekir (Shub 1994).

Geştalt yaklaşımında duyguların ifade edilmesinde en sık kullanılan teknikler "boş sandalye" veya "yastık" uygulamalarıdır (Sills ve ark. 1998:139). Bu tekniklerin uygulanmasında kişi boş sandalye ya da yastığı, duygularını ifade etmekte güçlük çektiği kişi ya da durum yerine kullanır. Bu uygulama sırasında öfke, üzüntü, acıma, utanma, suçluluk gibi olumsuz duyguların yanı sıra sevgi, takdir, gurur gibi

olumlu duygularda ifade edilebilir. Eğer aynı anda birden fazla kişiye duyguların ifade edilmesi gerekiyorsa iki, üç, dört..sandalye veya yastık kullanmak da mümkündür (Teachworth 1999:182).

Bütünleştirme: Bütünleştirme çalışmalarında en sık yararlanılan teknik "**çift sandalye**" veya "**çift yastık**" tekniğidir. Bu uygulamada birbiriyle çelişen duygular, düşünceler ya da çatışmalar yaşanan kişiler arasında diyaloglar oluşturulur. Uygulama sırasında her 2 sandalyedeki duygu, özellik, düşünce, kişi vb. kişi tarafından ayrı ayrı seslendirilir. Bu teknik, birbiriyle 2 zıt yön olan üst ben-alt ben (top dog-under dog) arasında diyalog oluşturulması şeklinde de uygulanabilir. Üst ben sert, otoriter, ahlaki değerlere önem veren, talepkar ve manipülatiftir. Alt ben ise zayıf ve acizdir. Çift sandalye veya yastık uygulamalarında amaç; farklı yönlerden birinin seçilmesi değil, iki yönün de yaşanması, kabul edilmesi ve sonuçta bütünleştirilmesidir (Clarkson & Mackewn 1993:105-106).

Hayalleme: Geştalt uygulamalarında "hayalleme" tekniklerinden çok farklı şekillerde yararlanılır. Çeşitli araştırmalar göstermiştir ki bir şeyi hayalinde yapmak ile gerçekte yapmak beyinde aynı tepkilere yol açmaktadır (aktaran Mackewn, 1999:142). Bu nedenle hayalleme teknikleri terapi uygulamaları açısından sadece yararlı değil, aynı zamanda gereklidir. Polster ve Polster (1974:255-265) hayalleme tekniklerinin başlıca 4 temel amaç için kullanıldığını belirtmişlerdir. Bunları şu şekilde özetlemek mümkündür: 1) Kişinin direnç gösterdiği bir olay, duygu veya kişilik özelliği ile temasa geçebilmesi, 2) Tamamlanmamış bir işin tamamlanması veya gerçek yaşamda bir daha karşılaşılması mümkün olmayan bir kişiyle temas kurulması, 3) Bilinmeyenin araştırılması, ve 4) Kişinin yeni özelliklerinin araştırılması.

Perls (1973) hayalleme teknikleri yoluyla kişinin kendini olduğundan farklı duygu, düşünce ve davranışlar içinde görebilme imkanı bulduğunu, bunun ise kişinin gerçekte olanla alternatifler arasında köprü kurma fırsatı yarattığına dikkat çekmiştir. Hayalleme teknikleri kişinin ihtiyaçlarına bağlı olarak çok farklı şekillerde uygulanabilir. Örneğin bazı uygulamalarda terapist kişi veya kişileri belli şeyleri hayal etmeleri için yönlendirebilir (Sills ve ark., 1998: 139-140). Bazı

uygulamalarda ise kişinin hayalinde canlandırdıklarını anlatması veya oynaması istenebilir (Stevens 1989:137-167).

Rüya Çalışmaları: Perls'e göre rüyalar, analitik yaklaşımda belirtildiği gibi bilinçaltına değil, bütünleşmeye giden yoldur. Gestalt yaklaşımına göre rüyalar kişiliğin hem kabul edilen hem de reddedilen kısımlarını kapsamaktadır (Polster & Polster 1974: 264). Dolayısıyla rüyalar kişiye kişiliğindeki henüz farkedemediği ve kabul edemediği yönleri araştırma ve bütünleştirme imkanı verirler.

Varoluşçu ve fenomenolojik bir temele dayanan Gestalt yaklaşımına göre rüyanın anlamı rüyayı görene özgüdür yani kişiye özeldir. Rüya görülen bir şeyin anlamını ancak o rüyayı gören bilebilir ve dolayısıyla çözümünü de ancak o kişi yapabilir (Mackewn 1997:145-146). Rüyadaki her durum, kişi, olay, nesne vb. kişinin bir parçasını yansıtır. Bu nedenle rüyaların anlamının bulunabilmesi için üzerinde çalışılması gerekir. Özellikle de kabuslar ve tekrarlanan rüyalar Gestalt yaklaşımı açısından büyük önem taşırlar (Mackewn 1997: 146-147).

Gestalt uygulamalarında rüyalar çok farklı şekillerde çalışılabilir. Örneğin Zinker (1971) grup çalışmaları sırasında rüyaların bir tiyatro gibi üyeler tarafından oynanmasını önermektedir. Bu uygulamalarda rüyayı gören kişi rüyadaki rolleri üyelere dağıtabileceği gibi, üyelerin gönüllü olarak bir rolü üstlenebilmeleri ya da rol dağılımını terapistin yapması da mümkündür. Böyle bir uygulama sadece rüyayı görenin değil, diğer üyelerin de kendileri ile ilgili farkındalık düzeylerinin çok yükselmesine ve grup etkileşiminin artmasına yardımcı olmaktadır.

Sanatsal Çalışmalar: Gestalt sanat çalışmalarının odak noktası sanat yeteneği değil, kişinin kendisinin farkına varmasıdır. Sanat terapileri a) kişisel büyüme ve yaratıcı gelişimin amaçlandığı büyük gruplarda, b) derinlemesine yapılan bireysel ve grup uygulamalarında, ve c) profesyonel terapistlerin eğitiminde çok etkili bir biçimde kullanılmaktadır (Rapp 1994: 87). Gestalt sanat uygulamalarının temelinde kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal özelliklerini, ihtiyaçlarını, tamamlanmamış işlerini, kördüğümünü vb. yarattığı esere yani resme, heykele, maskeye, kumaşa, kile vb. sembolik olarak

yansıtaacağı görüşü yer almaktadır (Ryhne 1984:5). Hareket ve dans uygulamalarında da kişinin kendini bedeni ile ifade etmesine fırsat verilmekte ve bu uygulamanın özellikle beden, zihin ve ruh bütünlüğünün sağlanmasında çok önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Tyler 1994:109). Bu tür uygulamalarda müziğin kullanılması hem hareketlerin ortaya çıkışını ve belli bir ritimde yapılmasını kolaylaştırmakta, hem de kişi ile çevrenin bütünleşmesine imkan vermektedir. Rüya çalışmalarında olduğu gibi, sanat ve hareket uygulamalarında yaratılan eserlerin ya da hareketlerin anlamı o kişiye özeldir. Bu tür uygulamalar kişinin kendisini sadece sözel olarak ifade ettiği uygulamalara nazaran daha kolay, daha çabuk ve daha derin bir farkındalığın elde edilmesine olanak sağlamaktadırlar.

UYGULAMA ALANI VE BİÇİMİ:

Çağdaş Gestalt grupları kişisel gelişim amaçlı olabileceği gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkları olan kişilere terapi amaçlı olarak da uygulanabilir. Bireysel sorumluluk, insanlararası temas ve farkındalık üzerine yoğunlaşan Gestalt terapi yaklaşımı sağlık alanında çalışan profesyonellerin, sanatçıların, yöneticilerin ve farklı sektörlerdeki çalışanların kişisel gelişimlerinin yükseltilmesinde etkili bir biçimde kullanılmaktadır (Huckabay 1992). Gestalt grup uygulamaları terapi amaçlı uygulandığında da, örneğin otorite ile sorun yaşayan ve kendine güveni azalmış kişilerde (Shub 1996), agorafobilerde (Evans 1999), şizofrenilerde (Serok, Rabin, Spitz 1984), varoluş sorunları yaşayanlarda (Ginger ve Ginger 2000) cinsiyet rolleriyle ilgili sorunlarda (Lapid 1994), yüksek kan basıncının düşürülmesinde (Serok 1995), aile ve evlilik sorunlarında (Wheeler ve Backman 1994, Teachworth 1999) etkili sonuçlar vermektedir.

Bazı Gestalt gruplarında üzerinde çalışılacak konu grup tarafından belirlenirken, bazılarında ise konu bireysel ihtiyaçlara göre belirlenmektedir (Zinker 1978:167-170). Polster ve Polster (1973: 292) bir kafede tesadüfen bir araya gelmiş kişilerle bile Gestalt grup uygulamaları yapılabileceğini göstermişlerdir. Bazı uygulamalar ise belli temalara yönelik olarak çeşitli tekniklerin kullanıldığı çalışma grupları olarak düzenlenmektedir. Örneğin Rebelliot'ın (1993) "içimdeki kahramanın yolculuğu", "aile bağları", " gölgem ve ben" gibi adları

olan ve tamamlanmamış işlerin tamamlanmasına ve engelleyici temas biçimlerinin değiştirilmesine yönelik grupları bunlara örnek verilebilir. Böyle gruplarda belirli bir alana odaklanarak büyüme amaçlanır. Grubun ortak bir amacının olması üyeler arasındaki eşitliğin ve grup bütünlüğünün daha çabuk oluşmasına ve daha derin yaşanmasına olanak sağlar (Zinker 1994).

Çağdaş Gestalt grupları farklı biçimlerde düzenlenebilmektedir. Bunlar kısa ya da uzun süreli olarak yapılabilmektedir. Örneğin birkaç gün süren gruplar olabileceği gibi, haftanın belli gün ve saatlerinde toplanan gruplar da vardır. Bir diğer uygulama şekli ise maraton gruplarıdır. Maraton grupları yatılı olarak yapılan ve grubun çok uzun saatler birlikte çalıştığı gruplardır. Mintz (1994) maraton gruplarının diğer uygulama biçimlerine oranla a) güvenli, ilgili ve sıcak bir ortamda insanlar arasındaki benzerliklerin daha iyi farkedilmesi, b) günlük yaşamdan uzak kalarak şimdi ve burada üzerine daha fazla yoğunlaşılması, ve c) aynı duygusal zorlukla farklı biçimlerde ve birkaç defa çalışma fırsatını bularak bloke olan enerjinin daha kolay açığa çıkabilmesi gibi nedenlerden dolayı, daha avantajlı olduğunu belirtmektedir.

C) EĞİTİM AMAÇLI GRUP UYGULAMALARI:

Bu gruplar daha çok Gestalt terapi yaklaşımının öğretilmesinde üyelere uygulamalı ve yaşantısal bir model sunmak amacıyla geliştirilmişlerdir. Lider hem bir eğitici hem de terapist rolündedir. Eğitim amaçlı çalışma gruplarında üyelerin hem Gestalt terapi yaklaşımını algısal ve bilişsel düzeyde öğrenmeleri, hem de bireysel farkındalıklarının artması yoluyla değişimleri hedeflenir. Üyelerin çeşitli Gestalt kavramlarını yaşayarak deneyimlemeleri kişisel olarak da büyümelerine yardımcı olur. Bu uygulamada üyeler hem liderle hem de kendi aralarında etkileşime girerler (Feder 1994). Bu gruplarda da çok çeşitli egzersizlerden yararlanılır.

Eğitim amaçlı gruplar terapi alanında eğitim almak isteyen psikolog, psikiyatrist, danışman, sosyal hizmet uzmanı ya da yakın mesleklerdeki kişilerden oluşur. Eğitim gruplarının yapıları farklılık gösterebilir. Bununla birlikte tüm eğitim gruplarında şu 4 alan kapsanmaya çalışılır (Ronall 1994). Bunlar:

- a) büyük grup çalışması: Bu çalışmada üyeler, şimdi ve burada üzerinde odaklaşarak tek tek kendilerini ifade etmeleri için desteklenirler. Ayrıca grubun temasına yönelik çeşitli egzersizler üzerinde çalışılır.
- b) kuram çalışması: Bu uygulamada grup lideri çeşitli kuramsal bilgileri üyelere aktarır ve bunlarla ilgili çeşitli uygulamalar yapar.
- c) küçük grup çalışması: Bir terapist, bir danışan ve gözlemcilerden oluşan küçük gruplar terapi becerilerini geliştirmek amacıyla kendi aralarında çalışır ve süpervizyon alırlar.
- d) sürecin değerlendirilmesi çalışması: Bu çalışmanın amacı grupta yaşanmış olan çeşitli yaşantılarla didaktik bilgilerin bütünleştirilmesinin yanı sıra bilgi işlemeyi daha canlı hale getirmek ve grup birlikteliğini arttırmaktır.

Eğitim gruplarında esas iş gestalt terapi eğitimi vermektir. Bu uygulamalarda genel olarak "Gestalt Terapi Eğitimi" tema olarak seçilebileceği gibi, "farkındalık", "rüyalar", "temas biçimleri" gibi temel Gestalt kavramları ya da "adolesan sorunları", "kişilik bozuklukları" gibi belli sorunlara yönelik temalar da seçilebilir. Eğitim amaçlı grupların süreleri de farklılık gösterebilir. Her hafta belli bir günde belli saatler süren gruplar oluşturulabileceği gibi, belli aralıklarla düzenlenen 3-5 günlük gruplar ya da 2-4 hafta süren yatılı gruplar düzenlemek de mümkündür. Ülkemizde de 2000 yılından itibaren Gestalt Terapi Derneği tarafından eğitim amaçlı Gestalt grupları düzenlenmektedir.

Özetlenecek olursa, Gestalt gruplarını eşsiz ve özel yapan en temel özellik, farkındalıktan temasa doğru giden zengin yaşantılardır. Gestalt yaklaşımı varoluşçu, fenomenolojik ve bütünleştirici bakış açısıyla, kişisel ihtiyaçlara verdiği önemle ve çok çeşitli ve esnek teknikleriyle bireysel gelişim ve değişim konusunda çok önemli bir destek sağlamaktadır. Özellikle "şimdi" ve "burada" üzerine odaklanması nedeniyle de kişisel gelişim ve değişimin uygulamalar sırasında ve daha çabuk, daha kalıcı ve daha derin bir biçimde gerçekleşmesine olanak sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

- Clarkson P & Mackewn J (1993) *Fritz Perls*. London: Sage Publications.
- Evans K (1999) Brief and Focal Gestalt Therapy in a Group. *British Gestalt Journal*, 8:1, s.24-36.
- Feder B (1994) Gestalt Training in Group. Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s. 167-179. New York: The Gestalt Journal, Press.
- Frew JE (1997) A Gestalt Therapy Theory Application to the Practice of Group Leadership, *Gestalt Review*, 1:2, s:131-150.
- Ginger S & Ginger A. (2000) Gestalt, Gestalt Therapy Groups: Why?, *Gestalt*, 4:1, s. 1-14.
- Handlon JH & Fredericson I (1998) What Changes the Individual in Gestalt Groups? A Proposed Theoretical Model, *Gestalt Review*, 2:4, s. 275-295.
- Huckabay MA (1992) An Overview of the Theory and Practice of Gestalt Group Process. Edwin Nevis (ed.) *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. s.303-331. Mexico: The Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Kepner E (1994) *Gestalt Group Process*. Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s.25-37. New York: The Gestalt Journal, Press.
- Kitzler R (1994) *The Gestalt Group*. Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s.25-37. New York: The Gestalt Journal, Press.
- Lapid G (1994) Exploring Sex Roles in Gestalt Workshops. Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s.212-219. New York: The Gestalt Journal, Press.
- Latner J (1992) The Theory of Gestalt Therapy. E.C Nevis (ed.) *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. s.13-57. Mexico: The Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Mackewn J (1999) *Developing Gestalt Counseling*. London: Sage Publications.
- Mintz EE (1994) The Gestalt Therapy Marathon, Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s.116-133. New York: The Gestalt Journal, Press.
- Passons WR (1975) *Gestalt Approaches in Counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Perls F (1969) *Gestalt Therapy Verbatim*, Moab, Utah: Real People Press.
- Perls F (1973) *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books.
- Polster E & Polster M (1974) *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage books.

- Rapp E (1994) *Gestalt Art Therapy in Groups*. Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s: 86-105. Brunner/ Mazel, Inc.
- Rebelliot P (1993) *The Call to Adventure: Bringing the Hero's Journey to Daily Life*. New York:Harper Collins Publishers.
- Rhune J (1984) *The Gestalt Art Experience: Creative Process & Expressive Therapy*. California :Magnolia Street Publishers
- Ronall R (1994) Intensive Gestalt Workshops: Experiences in Community, Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s.179-212. New York: The Gestalt Journal, Press.
- Serok S (1995) On Gestalt Methods to Reduce High Blood Pressure, *British Gestalt Journal*, 4:1, s.41-47.
- Serok S, Rabin C & Spitz Y (1984) Intensive Gestalt Group Therapy with Schizophrenics, *International Journal of Group Psychotherapy*, 34:3, s. 432-450.
- Shub N F (1994) *Understanding Awareness*. New York: Gestalt Associates Press.
- Shub N F (1996) *Developing High Self-Esteem*, New York: Gestalt Associates Press.
- Sills,C., Fish, S. & Lapworth, P. (1998). *Gestalt Counseling*. United Kingdom: Winslow Press Limited.
- Stevens JO (1988) *Awareness:Exploring, Experimenting, Experiencing*. London: Eden Grove Editions.
- Teachworth A (1999) *Why We Pick up the Mates We Do?*. New York: The Gestalt Institute Press.
- Tyler DM (1994) Gestalt Movement Therapy in Groups. Bud Feder & Ruth. Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s: 105-116). Brunner/ Mazel, Inc.
- Wheeler G & Backman S (1994) *On Intimate Ground: A Gestalt Approach to Working with Couples*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Zinker J (1971) Dreamwork as Theatre, *Voices*, Vol.: 1, No:2, Summer.
- Zinker J (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.
- Zinker J (1994) The Developmental Process of a Gestalt Therapy Group . Bud Feder & Ruth Ronall (eds.) *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Groups*, s: 55-78. Brunner/ Mazel, Inc.

**GEŞTALT TEMAS BİÇİMLERİ ÖLÇEĞİ YENİDEN
DÜZENLENMİŞ FORM'UN TÜRK ÖRNEKLEMİNDE FAKTÖR
YAPISI GEÇERLİĞİ VE GÜVENİRLİĞİ**
***THE FACTOR STRUCTURE, RELIABILITY AND VALIDITY
OF GESTALT CONTACT STYLES QUESTIONNAIRE IN
TURKISH POPULATION***

*Uzm. Psi. Canan Gökdemir Aktaş **Doç. Dr. Ceylan Daş
* *Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı*
** *Psikolojik Değerlendirme Terapi ve Eğitim Merkezi*

ÖZET

Bu çalışmada Geştalt Terapi yaklaşımı çerçevesinde geliştirilmiş olan Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un (GTBÖ-YDF) Türk örnekleminde yapısı, geçerliği ve güvenirligi sinanmıştır. Çalışmaya 18-58 yaş aralığında, en az lise düzeyinde eğitim almış, psikiyatrik yardım görmemiş 627, psikiyatrik yardım almak üzere başvuruda bulunan 82 olmak üzere, toplam 709 kişi katılmıştır. Faktör örüntüsü ile ilgili analizler sonucunda GTBÖ-YDF'nun geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma şeklinde adlandırılan 5 faktörden oluştuğu görülmüştür.

GTBÖ-YDF'nun yapı geçerliğini belirlemek üzere GTBÖ-YDF ile Kısa Semptom Envanteri (KSE), Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) alt ölçekleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular GTBÖ-YDF'nun yeterli bir yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca sorunlu ve normal gruplar arasında geri döndürme, saptırma ve temas alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar elde edilmiş, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma boyutlarında farklılık saptanamamıştır. Yine ayırddedici analizler de yüksek olmasa da tatminkar sonuçlar vermiştir.

GTBÖ-YDF için elde edilen iç tutarlılık katsayıları da kabul edilebilir düzeydedir. Madde-alt boyut puanları arasında elde edilen ilişkiler de ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak GTBÖ-YDF'nun klinik uygulamalarda ve araştırmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür.

SUMMARY

The aim of this study is to evaluate the factor structure, the validity and reliability of Gestalt Contact Styles Questionnaire - Revized (GCSQ-R) in Turkish population. The sample was composed of 709 persons who were between 18-58 years old, had at least 12 years of education. 627 of the subjects were "normal" who didn't seek help for psychiatric treatment, whereas 82 of them were the ones who applied for a psychiatric help. The factor analytic studies revealed that GCSQ-R has 5 factors which can be named as retroflection, deflection, contact, confluence and emotional desensitization.

In order to evaluate the construct validity correlations between GCSQ-R subscales and Brief Symptom Inventory (BSI), Ways of Coping Mechanism (WCM) and Defense Mechanism Inventory (DMI) were analyzed. The results show that the correlations between the most of the scales were statistically significant and in expected directions. It is also found that there was statistically significant differences between the groups in retroflection, deflection and contact subscales, but not in confluence and emotional desensitization subscales. Although the percentages were not very high the results of discriminant analysis were acceptable.

The internal consistency coefficients were also found satisfactory. The correlations between the item-sub scale scores and between the subscales revealed that the reliability of the GCSQ-R had an acceptable reliability. As a result it can be said that GCSQ is a valid and reliable tool which can be used for therapy or research purposes in Turkish population.

GİRİŞ

Gestalt yaklaşımına göre bir ihtiyacın karşılanmasında duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, doyum ve geri çekilme aşamalarından geçilir (Clarkson,1998). Gestalt yaklaşımı, bu döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan bireylerin "nevrotik ve duygusal sorunları olan" bireyler olduklarını kabul eder (Perls, 1947; Perls, Hefferline ve Goodman,1973). İhtiyacın karşılanamaması yani döngünün tamamlanamamasında kişinin çevre ile kurduğu temas biçimleri" ya da "temas kurmaya gösterdiği dirençler" rol oynar (Korb, Gorrell, Van de Riet, 1989). Gestalt yaklaşımında sözü edilen temas biçimleri şunlardır:

İçe alma (İntrojection): Gestalt yaklaşımında "içe alma" kişinin kuralları, mesajları, modelleri, özümsemeden tümü ile içine alması, emmesi, yutmasıdır (Sills, Fish ve Lapworth, 1998). İçe alma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin "kurala bağlı" bir yapıları vardır (Kepner 1982). Bu tür kişiler genel olarak pasif bir tarz sergilerler, yeniliklerden uzak dururlar, enerjilerini yeni ve orijinal durumları, kişileri, olayları keşfetmeye yöneltmek yerine başkalarının onlar için yorumlamasını, özümsemesini, özetlemesini beklerler (Perls 1969; Kepner 1982). İçe alma temas biçiminin sıklıkla kullanılması iki temel tehlikeyi getirmektedir. Bunlardan birincisi kişinin kişiliğini değiştirme ve oluşturma şansından mahrum kalması, ikincisi ise kişiliğin bütünleşmemesidir (Perls ve ark. 1973). Yapılan çalışmalar içe almanın sık kullanılması ile yeme bozuklukları (aşırı yeme, bulimia, anoreksia, şişmanlık gibi) ve alkol bağımlılığı arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır (Kepner 1982).

Yansıtma (Projection): Yansıtma temas biçimi kişinin kendisinde var olan, ancak kabul etmediği duygu, davranış ya da tutumların, çevredeki diğer bireylere yöneltilmesi ve sanki bunlar kendisine ait değilmiş gibi algılanması süreci olarak tanımlanmaktadır (Perls ve ark. 1973). Yansıtma temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler kendi hatalarını ya da yanlışlarını çevreye atfettikleri için sıklıkla diğerlerini suçlarlar ve çevrelerindeki kişilerin hatalarını kabul etmek istemeyen kişiler olduklarına inanırlar. Kişiler arası ilişkilerinde genellikle gergin, tedbirli, ihtiyatlı ve diğerlerinin davranışlarına son derece duyarlı bir durum içindedirler (Kepner 1982). Yansıtma temas biçiminin sıklıkla kullanılması iki temel tehlikeyi getirmektedir. Bunlardan birincisi kişinin, kişiliğindeki daha önceden içe aldığı düşünce ve tutumlarla uyumlu olmayan özellikleri reddetmesi, ikincisi ise kişinin kabullenmediği taraflarını sürekli savunma durumunda olmasıdır (Kepner 1982). Ayrıca bu temas biçiminin sık kullanılması ile paronoya ve sanrılar arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Kepner 1982).

Geri Döndürme (Retroflection): Gestalt yaklaşımında geri döndürme; kişinin ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullanacağı enerjiyi, çevreye yöneltmek yerine kendine yöneltmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Perls ve ark. 1973). Kepner (1982) geri döndürme

temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin, sorunlar gerçekten çevreden kaynaklanıyor olsa bile, kendilerini suçladıklarını, kendilerine acıdıklarını, sürekli bir şeyleri kafalarında kurma eğiliminde olduklarını ve başkalarından yardım istemekte güçlük çektiklerini belirtmektedir. Korb ve ark. (1989) baş ağrıları, psikosomatik hastalıklar, kendinden nefret etme gibi sorunların temelinde geri döndürme temas biçiminin yattığını belirtmektedirler.

İç İçe Geçme (Confluence): İç içe geçme kişinin "ben" ile "ben olmayan" arasındaki sınırı kaybetmesi ve çevrenin içinde kaybolması olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark.1998). Kepner (1982) iç içe geçme temas biçimini kullanan bireylerin görünüşte tümü ile anlaşılabilir, uyumlu bireyler olduklarını, başkalarının ihtiyaçlarına bağımlı olduklarını, farklılıklardan ve anlaşmazlıklardan kaçındıklarını belirtmektedir. İç içe geçme temas biçimini sık kullanan kişilerde farklılaşma ve bireyselleşme süreci engellenmektedir (Kepner, 1982). Korb ve ark (1989) obsesif kompulsif bozukluklar ve psikosomatik hastalıkların temelinde iç içe geçme temas biçiminin sıklıkla kullanılmasının olduğunu belirtmektedirler.

Duyarsızlaşma (Desensitisation): Duyarsızlaşma kişinin duyularını hissetme becerisinin yetersizleşmesi, zayıflaması olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark. 1989). Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin bedenlerinin çeşitli bölgelerinde cansızlık, uyuşukluk gibi belirtiler yaşadıklarını, beden duyularını fark etmekte güçlük çektiklerini, zihinsel etkinlik ve yaşantılara, fiziksel etkinlik ya da yaşantılardan daha fazla önem verdiklerini ve çevreleri tarafından "duygulu, duyarlı olmayan kişiler" olarak tanımlandıklarını belirtmektedir. Duyarsızlaşmanın çok sık kullanımı kişilik bölünmesine ve beden duyularının tümü ile kaybolduğu psikotik durumlara yol açmaktadır.

Saptırma (Deflection): Saptırma temas biçiminde kişi çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için enerjisini temas dışındaki başka bir alana kanalize etmekte ve böylece hedeften uzaklaşmaktadır (Sills, ve ark, 1989). Kepner (1982) saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin etkileşimlerinde dolaylı yollara başvurduklarını, soyut ve müphem konuşmayı tercih ettiklerini,

kendilerini hoş sohbet biri olarak tanımladıklarını, yoğun ve rahatsız edici duygular yaşatacak durum ve ilişkilerden kaçındıklarını, duyguları sorulduğunda karmaşa yaşadıklarını ve sürekli hayal kırıklıkları yaşamaktan şikayet ettiklerini belirtmektedir. Saptırma temas biçiminin sıklıkla kullanılması izolasyon duygularına yol açar (Korb ve ark, 1989).

Kendini seyretme (Egotizm): Gestalt yaklaşımında kendini seyretme, kişinin bir durumu yaşamak yerine o durumu yaşayan kendisini ve çevresel faktörleri uzaktan izlemesi olarak tanımlanmaktadır. Kendini seyretme kişinin yaptıkları ile ilgili olarak sürekli böbürlenmesi ya da sürekli kendini eleştirmesi biçimlerinde ortaya çıkabilir. Laura Perls (1947) kendini seyretme temas biçiminin sıklıkla kullanıldığı durumlarda, kişinin çok temkinli bir biçimde temas kurduğunu ve böylece kendini olası incinme, üzüme gibi duygulardan koruduğunu belirtmektedir. Kendini seyretme temas biçiminin sık kullanılması kişilerin davranışlarından asla tatmin olmamasına ve sürekli hayal kırıklığı yaşamalarına neden olmaktadır (akt. Clarkson ve Mackewn 1993).

Temas Biçimleri Ölçekleri

Gestalt yaklaşımında temas biçimlerinin ampirik olarak incelenmesi ilk kez Byrness'in 1975 yılındaki çalışması ile olmuştur. Bu çalışmada geliştirilen 72 maddeden oluşan Gestalt Q Short (GQS) ölçeğinin iyi temas kurma, geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçme olarak isimlendirilen 4 faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmada aynı zamanda temas biçimlerinin aşırı kullanımı ile psikolojik sağlıksızlık arasında anlamlı ilişkiler de elde edilmiştir (akt. Prosnick ve ark, 1998).

Hellgren (1983) Byrnes (1975) tarafından geliştirilen GQS ölçeğini yeniden düzeltilmiş ve bu yeni ölçeğe GICI (Gestalt Interruption and Contact Inventory) adını vermiştir. Helgren (1983) ölçeğin temas sürecini (temasda olma, heyecan, davranış) anlatan 3, direnç sürecini (geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçme) anlatan 3 olmak üzere toplam 6 faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Bu çalışmada ayrıca nevrotik özelliklerle temas biçimlerinin sık kullanımı arasındaki ilişkiyi gösteren bulgular da elde edilmiştir (akt. Woldt 1998).

Kepner (1982) ise Geşalt kuramsal yaklaşımı çerçevesinde anlatılan temas biçimlerini yansıttığını düşündüğü maddelerden ve Byrnes'in (1975) çalışmasında kullandığı maddelerden yararlanarak Geşalt Temas Biçimleri Ölçeğini (GTBÖ) geliştirmiştir. Kepner bu ölçeğe ayrıca saptırma ve duyarsızlaşma boyutlarını değerlendirmeye yönelik maddeler de eklemiştir. Bu çalışmada faktör analizi sonucunda içe alma, yansıtma, geri döndürme iç içe geçme ve duyarsızlaşma biçiminde adlandırılan 5 faktör elde edilmiştir. Elde edilen bir diğer sonuç da kuramsal olarak saptırma temas biçimini yansıttığı düşünülen maddelerin ayrı bir faktör altında toplanmamış olmalarıdır.

Woldt ve Kepner (1986), Kepner (1982)'in geliştirdiği ölçeğin niteliklerinin artırılması için bir başka çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın amacı saptırma temas biçimini ölçebileceği düşünülen maddelerin de eklenmesi ve içe alma ile iç içe geçme boyutlarının daha iyi hale getirilmesidir. Bu amaçla GTBÖ'ne 24 madde eklenmiş ve bu yeni oluşturulan ölçek Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF) (Geşalt Contact Styles Questionnaire - Revized GCSQ-R) adını almıştır. Böylece oluşturulan 100 maddelik ölçek 517 deneğe uygulanmış ve faktör analizi ile yapısı değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre; ölçeğin Kepner (1982)'in çalışmasında yer alan 5 faktöre ek olarak saptırma boyutunu da değerlendirdiği görülmüştür (akt. Woldt 1998). Woldt (1998) faktör analizi çalışmasında ayrıca hareket ve farkına varma olarak adlandırılabilir iki faktör daha elde edildiğini belirtmektedirler.

Hoopingarner (1987) GTBÖ-YDF'nin iç tutarlığını ve test-tekrar test güvenilirliğini belirlemek üzere yaptığı çalışmada ölçeği oluşturan faktörlerin iç tutarlığının .45-.86 arasında ve test tekrar test güvenilirliğini, .79-.82 arasında değiştiğini belirtmektedir. (akt. Prosnick, ve ark., 1998).

Bu çalışmanın amacı, Geşalt yaklaşımına göre gerek tanı koymada gerekse terapide izlenecek yolların belirlenmesinde çok önemli bir rol oynayan temas biçimlerini ölçmek üzere geliştirilmiş Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un ülkemizde kullanılabilir hale gelebilmesi için faktör yapısının, geçerliğinin ve güvenilirliğinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmada 18-58 yaş aralığında en az lise eğitimi almış iki grup denek kullanılmıştır. Psikiyatrik yardım almamış "normal" grup Ankara ili içerisinde çeşitli kamu kuruluşlarında çalışanlar ve onların yakınlarından oluşturulmuştur. 627 kişiden oluşan bu grubun yaş ortalaması $X=30.5$, $S=7.30$, aralık 18-58'dir. Ayrıca bu grubun 304'ü kadın (%48.5) ve 323'ü (%51.5) erkektir. "Sorunlu grup" ise psikiyatrik yardım almak amacıyla Ankara ilinde bulunan çeşitli hastanelere ve terapi merkezlerine başvuran kişilerden oluşmuştur. Psikiyatrik yardım almak üzere başvuran bu kişilerin yaş ortalaması $X=29,56$ $S=7,59$; aralık, 18-58'dir. Ayrıca bu grubun 42'si kadın (% 51.2) ve 40'ı (%48.78) erkektir.

Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunda deneklerle ilgili yaş, cinsiyet, eğitim durumu, daha önce psikiyatrik yardım almış olma gibi kişisel bilgiler yer almaktadır.

Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory): Derogatis, (1992) tarafından psikolojik belirtileri taramaya yönelik olarak geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, Belirti Tarama Listesi (Symptom Checklist SCL-90) temel alınarak geliştirmiştir (akt.Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizde anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite şeklinde isimlendirilen 5 faktör elde edilmiştir. Envanterden ayrıca rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi olmak üzere 3 tür bilgi elde edilmektedir. Yüksek puanlar semptomun varlığına ve şiddetine işaret etmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ) (Ways of Coping List): Kişilerin belirgin yada genel stres durumları ile başa çıkmak üzere kullandıkları yolları belirlemek amacı ile Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 66 maddeden oluşmaktadır ve Stresle

Başa çıkma Yolları (Ways of Coping List) ölçeğinin kısaltılması ile elde edilmiştir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik./pasif olmak üzere iki temel boyut ve kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma biçiminde isimlendirilen beş alt boyut yer almaktadır. Yüksek puanlar söz konusu başa çıkma yolunun sık kullanıldığına işaret etmektedir.

Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) (Defence Mechanism Inventory): Ihilevich ve Gleser (1969) tarafından savunma mekanizmalarını sınıflamak amacı ile geliştirilen bir ölçektir. Envanterde 10 kısa öykü ve her öykü için hazırlanmış 5'li tepki basamaklarını içeren 4 soru bulunmaktadır. Nesneye yönelme, yansıtma, ilkeleştirme kendine çevirme tersine çevirme olarak adlandırılan savunma kategorileri yer almaktadır. Envanterin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sorias ve Lelebici (1989) tarafından yapılmıştır. Yüksek puanlar o savunma mekanizmasının daha sık kullanıldığına işaret etmektedir.

Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF): Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilmiş olan GTBÖ-YDF 100 maddeden oluşmaktadır. Yanıtlamada "Bana oldukça uygun", "bana uygun", "kararsızım", "bana uygun değil" ve "bana hiç uygun değil" seçeneklerinden oluşan 5 li Likert tipi bir ölçek kullanılmaktadır. Ölçeğin çevirisi araştırmacı tarafından yapılmış, daha sonra iyi İngilizce bilen biri uzman psikiyatrist, dördü ise uzman psikolog olan 5 kişi tarafından değerlendirilmiştir. Çevirinin anlaşılabilirliğinin belirlenebilmesi için ölçek ayrıca 15 kişiye uygulanmış ve alınan geribildirimlere göre değişiklikler yapılmıştır. Yüksek puanlar o temas biçiminin sık kullanıldığına işaret etmektedir.

İşlem Yolu:

"Normal" gruba ulaşmak için Ankara'da bulunan çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarına, "sorunlu" gruba ulaşmak için ise hastanelerin psikiyatri bölümlerine ve özel terapi merkezlerine gidilmiş ve

araştırmanın amacı ve ölçekleri yanıtlama biçimleri anlatıldıktan sonra, ölçekler verilmiştir. Normal grubun formları 1 hafta sonra, sorunlu grubun formları ise tamamlandıkça geri alınmıştır. Elde edilen verilerin daha güvenilir olabilmesi için deneklere adları sorulmamıştır. Ayrıca öncelik-sonralık etkisini bertaraf edebilmek amacıyla ölçekler deneklere farklı sıralarda sunulmuştur. Normal grupta verilen 750 formdan 41 tanesi izne çıkma, zamanında cevaplayamama gibi nedenlerden dolayı geri gelmemiştir.

İstatistiksel Analizler:

GTBÖ-YDF'nun faktör örüntüsünü belirlemek üzere faktör analizi yönteminden yararlanılmıştır. Formun yapı geçerliğini araştırmak üzere GTBÖ-YDF alt boyutları ile SBTÖ, KSE ve SME ölçeklerinin alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. GTBÖ-TDF 'nun ayırıcı geçerliğini incelemek için ise normal ve sorunlu grupların aldıkları puanlara tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve ayrıca ayırdedici analiz yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ve madde alt boyut korelasyonları değerlendirilmiştir.

BULGULAR

GTBÖ-YDF'nun Faktör Yapısı İle İlgili Bulgular:

GTBÖ-YDF'nun faktör yapısını inceleyebilmek amacıyla ölçek maddelerinden elde edilen puanlara dayalı korelasyon matrisine Temel Bileşenler Analizi varimax rotasyonu ile birlikte uygulanmıştır. Kaiser normalleştirilmesine göre (Tatsuoka 1971) özdeğeri 1.000 in üzerinde olan faktörler yoruma dahil edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda faktör yük değeri .30'un altında olan ve madde faktör toplam puan korelasyonu .20'nin altında kalan 39 madde ölçekten çıkarılmıştır. Scree test tekniği de kullanılarak sonuçta ölçekten, öz değerleri 2.13 ile 11.51 arasında değişen ve varyansın % 34.29'unu açıklayan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. GTBÖ-YDF'nun faktör yapısı ile ilgili bulgular Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Faktör Örüntüsü

Madde No	Faktörler					h
	Geri döndürme	Saptırma	Temas	İç içe geçme	Duygusal Duyarsızlaşma	
60	.60					,41
9	,56					,36
24	.54					,30
48	.53					,24
54	.53					,32
38	.52					,37
7	,51					,37
19	.51					,32
11	,51					,34
35	.50					,36
15	,51					,34
22	.48					,34
2	.47					,23
59	.45					,32
28.	,48					,34
58	.43					,32
32	.40					,24
33	.39					,21
29	,38					,37
55		.59				,38
56		,53				,36
3		.53				,30
26		.51				,33
39		.51				,33
31		.46				,28
42		,45				,26
37		.43				,23
43		.40				,23

Tablo 1. (Devam)

Madde No	Geri döndürme	Saptırma	Temas	İç içe geçme	Duygusal Duyarsızlaşma	h
13		.38				,37
44		.38				,20
6		.37				,28
10		.32				,21
42		.32				,21
53.			.65			,50
4			.56			,38
8			.52			,33
17			.50			,28
50			.48			,28
46			.42			,29
30			.36			,24
21			.34			,25
51			.33			,29
45			.34			,18
61			.31			,17
22				.57		,38
28				.48		,29
53				.43		,20
14				.42		,23
52				.42		,35
12				.41		,32
5				.40		,31
27				.40		,21
20				.39		,27
40				.38		,28
34				.37		,26
47				.37		,33
41				.34		,26
57					.59	,34
18					.54	,34
49					.54	,37
23					.47	,38
36					.44	,35
16					.42	,34

Faktör analizi çalışmaları sonucunda 1. faktör "Geri Döndürme", 2. faktör "Saptırma", 3. faktör "Temas", 4. faktör "İç İçe Geçme" ve 5. faktör "Duygusal Duyarsızlaşma" biçiminde isimlendirilmiştir. Belirlenen bu faktörlerin özellikleri aşağıda açıklanmaktadır.

Geri Döndürme: Bu faktörde harekete geçememe, fiziksel gerginlik, olumsuz benlik algısı, sosyal yetersizlik duyguları, duyguları karıştırma ve depresif belirtiler ile ilgili maddeler kapsamaktadır.

Saptırma: Bu faktörde, temasa geçmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, duygularını fark edememe ve kararsızlık ile ilgili maddeler yer almaktadır.

Temas: Bu faktör kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, kendi beğenme, girişken ve baskın olma, problemler ile baş etmek için sosyal ilişkileri kullanma ile ilgili maddeleri içermektedir.

İç içe geçme: Bu faktör uysal ve uyumlu olma, yumuşak başlılık, farklılıklardan hoşlanmama, iletişimde dolaylı yolları kullanma ve gerginliğe toleranssızlık ile ilgili maddelerden oluşmaktadır.

Duygusal duyarsızlaşma: Bu faktör altında çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler vermekten kaçınma ile ilgili maddeler bulunmaktadır.

GTBÖ-YDF'nun son hali EK 1 de sunulmaktadır.

Geçerlik Çalışmaları:

Tablo 2 de GTBÖ-YDF'nun alt ölçekleri ile KSE, SBTÖ ve SME alt ölçekleri arasındaki ilişkiler yer almaktadır.

Tablo 2. GTBÖ-YDF'un Geçerliği İle İlgili Bulgular

Ölçekler	Alt Ölçekler	Geri döndürme	Saptırma	Temas	İç içe Geçme	Duygusal Duyarsızlaşma
KSE	Anksiyete	,49**	,31**	,09	-,004	-,16**
	Depresyon	,54**	,32**	,05	-0,4	-,17**
	Olumsuz Benlik	,51**	,32**	,09	0,03	-,14**
	Somatizasyon	,36**	,20**	,04	0,01	-,07
	Hostilite	,48**	,21**	,09	-,15**	-,09
	R.C.İ	,56**	,32**	,09	-,03	-,15**
	B.T. İ	,55**	,33**	,03	-,04	-,14**
SBTÖ	S.T.İ	,42**	,22**	,02	-,04	-,10**
	Güvenli	,49**	,31**	,09	-,04	-,16**
	İyimser	,54**	,32**	,05	-0,4	-,17**
	Çaresiz	,51**	,32**	,09	0,03	-,14**
	Boyun eğici	,36**	,20**	,04	0,01	-,07
	Sosyal destek arama	,48**	,21**	,09	-,15**	-,09
SME	Nesneye Yönelme	,10	,25*	-,05	-,13	-,08
	Yansıma	-,01	,04	-,07	,02	-,07
	İlkeleştirme	-,20*	-,19*	,02	-,02	,06
	Kendine Döndürme	,31**	,23*	-,07	,06	-,16*
	Tersine Döndürme	-,17*	-,35*	,08	,13	-,18*

*p < .05

**p < .01

R.C.İ: Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (Alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesi ile elde edilir)

B.T.İ: Belirti Toplam İndeksi (0 olarak işaretlenen maddelerin tümünün 1 olarak kabul edilerek toplanması ile oluşur)

S.R.İ: Semptom Rahatsızlık İndeksi (Alt ölçek toplamının belirti toplam indeksine bölünmesi ile elde edilir)

Tablo 2 incelendiğinde ortaya çıkan sonuçları şöyle özetlemek mümkündür:

Geri döndürme ve saptırma puanı ile KSE alt ölçek puanları (anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik, somatizasyon) ve KSE global değerlendirme indeksleri (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi,

semptom rahatsızlık indeksi) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca geri döndürme ve saptırma puanları ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında negatif yönde; çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Geri döndürme ve saptırma puanları ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; geri döndürme ve saptırma puanları ile kendine döndürme savunma mekanizması arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Geri döndürme temas biçiminden farklı olarak saptırma puanı ile nesneye yöneltme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Temas puanı ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Temas puanları ile ne KSE alt ölçekleri ne de SME alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

İç içe geçme puanları ile KSE'nin alt ölçeği hostilete puanları arasında negatif yönde; SBTÖ'nin alt ölçekleri olan güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İç içe geçme puanları ile SME alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

Duygusal Duyarsızlaşma puanları ile KSE alt ölçek puanları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik), ve KSE global değerlendirme indeksleri (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi, semptom rahatsızlık indeksi) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Duygusal Duyarsızlaşma puanı ile çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında negatif yönde, güvenli ve iyimser başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Duygusal duyarsızlaşma puanı ile kendine döndürme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 3 de sorunlu ve normal gruplar için yapılan varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Normal ve Sorunlu Gruplarda GTBÖ-YDF Alt Boyut Toplam Puanlar Elde Edilen Varyans Analizi Bulguları

		Kareler Toplamı	sd	Ortalama kare	F
Geri Döndürme	Gruplar Arası	2729,784	1	2729,784	21,738***
	Hata	20092,099	160	125,576	
	Toplam	22821,883	161		
Saptırma	Gruplar Arası	968,000	1	968,000	12,639***
	Hata	12254,123	160	76,588	
	Toplam	13222,123	161		
Temas	Gruplar Arası	222,840	1	222,840	5,126**
	Hata	6956,173	160	43,476	
	Toplam	7179,012	161		
İç İçe geçme	Gruplar Arası	68,056	1	68,056	1,856
	Hata	5866,444	160	36,665	
	Toplam	5934,500	161		
Duygusal Duyarsızlaşma	Gruplar Arası	56,889	1	56,889	3,225
	Hata	2822,420	160	17,640	
	Toplam	2879,309	161		

*p <.05

**p<.01

***p<.001

Tablo 3 incelendiğinde normal ve sorunlu grupların GTBÖ-YDF'nin alt boyutları olan geri döndürme, saptırma ve temas alt boyutlarından aldıkları puanlar açısından farklılık bulunurken, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarından aldıkları puanlar açısından farklılık bulunmamıştır. Farklılığın yönünü tespit etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre sorunlu grubun geri döndürme ve saptırma puanları, normal grubun puanlarına göre daha yüksektir (geri döndürme için $t=4.46$, $p<.05$; saptırma için $t=3.55$, $p<.05$). Buna karşın normal grubun temas puanı, sorunlu gruba nazaran daha yüksektir ($t=2.95$, $p<.05$).

GTBÖ-YDF'nun ayırıcı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda geri döndürme temas biçiminin %61.7 ($l=.88$ $sd=1-160$, $p<.05$), saptırma temas biçiminin %61.1 ($l=.92$, $sd=1-160$, $p<.05$) ve temasın %52.5 ($l=.96$ $sd=1-160$, $p<.05$) oranında sorunlu ve sorunsuz grupları ayırt ettiği, buna karşın içi içe geçme temas biçiminin ($l=.98$ $sd=1-160$, $p>.05$) ve duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin ($l=.98$ $sd=1-160$, $p>.05$) sorunlu ve sorunsuz grupları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ayırt edemediği görülmüştür.

GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI

Bu çalışmada iç tutarlık katsayıları ile ilgili elde edilen sonuçlar Tablo 4'de gösterilmektedir.

Tablo 4. GTBÖ-YDF Alt Boyutları İç Tutarlık Katsayıları

GTBÖ-YDF Boyutlar	Cronbach Alfa Değerleri
Geri Döndürme	,84
Saptırma	,72
Temas	,69
İç içe Geçme	,60
Duygusal Duyarsızlaşma	,53

Tablo 4'de görüldüğü gibi alt boyutlar için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .53 ile .84 arasında değişmektedir. En düşük alfa değeri duygusal duyarsızlaşma, en yüksek Cronbach Alfa değeri geri döndürme alt boyutu için elde edilmiştir.

Madde-alt boyut puanı arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda, madde-alt boyut toplam korelasyon katsayılarının, geri döndürme faktöründe .31 ile .56 arasında; saptırma faktöründe .20 ile .53 arasında; temas faktöründe .17 ile .45 arasında; iç içe geçme faktöründe .19 ile

.45 arasında; duygusal duyarsızlaşma faktöründe ise 0.19 ile 0.35 arasında değişim gösterdiği ortaya çıkmaktadır. İki madde dışında (16. ve 61. maddeler) diğer maddeler için hesaplanan madde alt boyut toplam korelasyonları .30 ve üzerindedir.

TARTIŞMA

Faktör Analizi Çalışmaları:

Kaynaklar incelendiğinde geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin kendini suçlama, eleştirme, kendine acıma, olumsuz benlik algısı, öfkesini ifade edememe, sosyal durumlarda rahat davranamama, çekingenlik, gerginlik hissi, somatik ve depresif şikayetleri olma, ne istediğini ya da ne hissettiğini bilememe, izolasyon ve yalnızlık duyguları hissetme, gibi özelliklerinin olduğu belirtilmektedir. (Perls, 1973; Kepner, 1982; Korb ve ark, 1989; Kepner 1982). Bu çalışmada da birinci faktöre yüklenen maddelerin benzer özellikleri içerdiği görülmüş ve dolayısıyla bu faktör "geri döndürme" olarak isimlendirilmiştir.

Kaynaklarda saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin dolaylı davranma, duygularından kaçma, dikkati belli bir konuya odaklayamama, sürekli işleri erteleme, tatmin olamama, soyut ve müphem olma, duyguları fark edememe, isimlendirememe ya da karıştırma, gergin ya da rahatsız edici durumlarda ortamı yumuşatmaya çalışma ya da önemini azaltma gibi özellik ve eğilimlerinin olduğu belirtilmektedir (Sills ve ark, 1989; Korb ve ark. 1989; Polster ve Polster, 1973; Kepner, 1982; Prosnick, 1996). Bu çalışmada da ikinci faktöre yüklenen maddelerin benzer özellikleri içerdiği görülmüş ve bu faktör "saptırma" olarak isimlendirilmiştir.

Bu çalışmada üçüncü faktörde kümelenen maddelerin özellikleri incelendiğinde, bu maddelerin, sürekli temasta olma ya da temas kurma ile ilgili motivasyona sahip olma, sosyal ilişkilerinden memnun olma gibi temasta olmayı vurgulayan özellikler taşıdığı görülmektedir. Ayrıca bu faktörden yüksek puan alan kişilerin olumlu benlik algısına

sahip, ilişkilerinden memnun, girişken, bağımsız, kişisel problemlerinden kaçmak için sosyal ilişkileri kullanan kişiler oldukları bulunmuştur. Bu madde kümesinin kuramsal olarak sözü edilen temas biçimlerinden farklı bir biçimi temsil ettiği düşünülmüş ve ilişkide olma ile ilgili temanın yoğun olması nedeni ile "temas" biçiminde isimlendirilmiştir.

Kaynaklarda iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, anlaşılabilir, başkalarına uyum gösteren, farklılıktan ve gerginlikten ve hoşlanmayan, gerginlik oluştuğunda durumu yumuşatmaya çalışan ve başkalarının isteklerini reddetmekte zorluk yaşayan bireyler oldukları belirtilmektedir (Kepner, 1982; Woldt, 1998; Sills ve ark, 1989). Bu çalışmada dördüncü faktörde kümelenen maddelerin benzer özellikleri içerdiği görülmüş ve bu faktör "iç içe geçme" biçiminde isimlendirilmiştir.

Kaynaklarda duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin duyarlı olmama, duygusal olmama, yüzeysel ilişkiler kurma, beden duyularını fark etmeme ve strese toleransın olmaması gibi özelliklerinin olduğu belirtilmektedir (Kepner, 1982; Prosnick, 1996; Woldt, 1998). Bu çalışmada beşinci faktörde kümelenen maddelerin özellikleri incelendiğinde, bu faktörden yüksek puan alan bireylerin kendilerinin mantıklı bireyler olarak tanımlandıkları, duyarlı olmadıkları ve duygusal tepki göstermekten kaçındıkları söylenebilir. Diğer taraftan kaynaklarda (Kepner, 1982; Woldt, 1988) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin hissizlikten yakındıkları ve çeşitli beden bölgelerinde duyumsuzluk yaşadıkları ifade edilmektedir. Oysa bu çalışmada bu faktör altında toplanan maddeler beden duyuları ile ilgili duyarsızlık boyutunu değerlendirememektedir. Bununla birlikte bu faktörde yer alan maddelerin Gestalt kuramsal yaklaşımında sözü edilen duyarsızlaşma temas biçiminin diğer özelliklerini taşıması nedeniyle, bu faktöre "Duygusal Duyarsızlaşma" adı verilmiştir.

Bu çalışmada kaynaklarda sözü edilmesine karşın içe alma ve yansıtma temas biçimleri ayrı faktörler olarak ortaya çıkmamıştır. Perls (1973) içe almanın en temel ve ilk öğrenilen mekanizma olduğunu ve diğer temas biçimlerinin gelişmesinde temel oluşturduğunu

belirtmektedir. Korb ve ark (1989); Sills ve ark, (1989); Kepner (1982) de içe almanın diğer temas biçimleri ile örtüşük özellikler gösterdiğini belirtmektedirler. Dolayısıyla bu çalışmada içe almanın ayrı bir faktör olarak ortaya çıkmamasında, hem içe almanın tüm temas biçimlerinin ortaya çıkmasında rol oynaması hem de içe almanın diğer temas biçimleriyle örtüşük özellikler göstermesi rol oynamış olabilir. Bu durum aynı zamanda içe almanın ölçülmesinde farklı maddeler veya yöntemlere ihtiyaç duyulduğuna da işaret etmektedir.

Bu çalışmada, yansıtma temas biçimi de ayrı bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır. Diğer çalışmalarda da (Kepner, 1982, Woldt, 1998, Prosnick, 1996) yansıtma temas biçimi ile ilgili olduğu düşünülen maddelerin bazıları geri döndürme temas biçiminin altında yer almıştır. Poortinge (1995) kültürler arası ölçek uyarlaması çalışmalarında evrensel (etik) davranışların kültüre özel (emik) davranışlardan farklı olabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada yansıtma temas biçiminin bağımsız bir faktör olarak ortaya çıkmamasının olası bir nedeni, orijinal ölçekte yansıtma faktörüne yüklenen maddelerin Türk kültüründe yansıtmayı nitelendirecek özellikler taşıması olabilir. Bu ise daha sonra yapılacak çalışmalarda yansıtma temas biçimini ölçebilecek maddelerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Geçerlik Çalışmaları:

Yapılan analizler sonucunda, geri döndürme ve saptırma ile KSE alt ölçeklerinin tümü ve global değerlendirme indeksleri arasında pozitif yönde korelasyonlar elde edilmiştir. Pek çok çalışmada geri döndürme ve saptırma temas biçiminin sık kullanılması ile psikolojik sağlıksızlık arasındaki ilişki vurgulanmaktadır (Byrness 1975; Carden 1993; Chistian 1982; Hellgreen 1983, Myners 1990, 1996; Plesec 1987; Zaverella 1991, akt: Woldt, 1998). Bu araştırmanın bulguları yukarıda belirtilen çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermekte ve geri döndürme ve saptırma alt boyutunun yapı geçerliğine işaret etmektedir.

Geri döndürme ve saptırma puanları ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca geri döndürme ve saptırma puanları ile

kendine döndürme savunma mekanizması arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Geri döndürme temas biçiminde öfke ve düşmanlık duyguları, kişinin kendine yöneltilmekte, saptırma temas biçiminde ise hedef kişi yerine başka bir alana ve biçimi değiştirilmiş olarak yöneltilmektedir (Korb ve ark, 1986). İlkeleştirme savunma mekanizmasında kişi, stres verici bir olayı ya da durumu genel geçer ilkeler (atasözleri vb) ile tekrar değerlendirerek algılanan kişisel tehdidin önemini azaltırken, tersine çevirme savunma mekanizmasını kullanan kişi açık tehdidin önemini azaltmak için aşırı iyimser bir yaklaşımla gerçeği tahrif etmektedir. Kendine çevirme savunma tarzında ise gerçekleri çarpıtan kişi kendini cezalandırarak ve suçlayarak öz saygısını koruma eğilimindedir. (Sorias, Leblebici, 1998). Yukarıdaki tanımlamalardan da görülebileceği gibi geri döndürme ve saptırma temas biçimleri ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmalarının işleyişleri birbirlerine zıt iken, kendine döndürme mekanizması ile örtüşük özellikler göstermektedir. Elde edilen bulguların kuramsal öngörülerini doğrular nitelikte olduğu ve bulguların bu faktörlerin yapı geçerliğine kanıt oluşturdukları düşünülmüştür.

Temas puanı ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Temas puanları ile ne KSE alt ölçekleri ne de SME alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre temas boyutundan yüksek puan alan kişilerin olumlu benlik algısına sahip, girişken, bağımsız, kişisel problemlerinden kaçmak için sosyal ilişkileri kullanan bireyler oldukları söylenebilir. Temas faktöründe sıralanan özellikler, kişinin temas döngüsünü bozan nitelikte özellikler olmaktan çok, kişinin iyi ilişkiler kurduğunu gösteren özelliklerdir. Bu açıdan bakıldığında temas faktörünün sağlıklı bir örüntüyü değerlendirdiği düşünülebilir. Dolayısıyla da temas ile psikolojik belirtiler arasında ilişki bulunmaması; güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olması bu faktörün yapı geçerliğine işaret etmektedir.

İç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler, çevrelerindeki insanlarla sürekli bir uyum içinde olmaya özen gösterdikleri için pek fazla çatışma yaşamamakta ve dolayısıyla öfke ve düşmanlık duyguları da buna paralel olarak az olmaktadır (Sills ve ark. 1989). Depresif ve agresif belirtilerin kriter olarak kullanıldığı Zaverella (1991)'nin çalışmasında psikolojik sorunları olan kadınların iç içe geçme puanlarının yüksek olduğunu belirtmektedir (akt.Woldt,1998). Bu çalışmada da iç içe geçme temas biçiminin sık kullanılması ile öfke ve düşmanlık duyguları gösterme arasında bulunan negatif yöndeki ilişki hem Sills ve ark. (1989)'nin çalışması hem Zaverella'nın (1991) çalışması hem de kuramsal öngörülerle ile tutarlı görülmektedir. Benzer biçimde yukarıda ifade edilen özellikleri taşıyan kişilerin güvenli, iyimser ve sosyal destek arama gibi başa çıkma tarzlarını çok sık olmasa da kullanmaları beklenebilecek bir durumdur. Diğer taraftan Hellgreen (1983) ise iç içe geçme temas biçiminin kullanılmasının arttıkça itaatkarlık ve boyun eğmenin de arttığını belirtmektedir (akt.Woldt,1998). Bu bulgu bu çalışmada ortaya çıkan iç içe geçme ile çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında elde edilen ilişkiyi destekler durumdadır. Bütün bu sonuçlar ise iç içe geçme faktörünün yapı geçerliğine kanıt oluşturmaktadır.

Bu çalışmada duygusal duyarsızlaşma ile KSE global değerlendirme indeksleri arasında anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkiler elde edilmiştir. Yine bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre duygusal duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin duygusal tepki vermekten çekindikleri, duygularına duyarsız oldukları ve mantıklı olmayı seçen kişiler oldukları söylenebilir. Zaverella (1991) psikolojik ve fizyolojik sağlıkla temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında belirti sayısı ve şiddeti az olan kadınların daha çok duyarsızlaşma temas biçiminin kullandıklarını belirtmektedir (akt.Woldt,1998). Dolayısıyla bu temas biçimini sık kullanan kişilerin duygusal açıdan çabuk etkilenmeyen kişiler oldukları, bu nedenle de psikolojik sorunlardan daha az etkilendikleri düşünülebilir. Bu çalışmada ayrıca duygusal duyarsızlaşma ile güvenli ve iyimser başa çıkma yolları arasında pozitif, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma yolları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Duyarsızlaşma temas biçiminin temel özelliği olan mantıklı olma çerçevesi içinde bu kişilerin sorunlarla başa çıkarken daha güvenli yolları tercih edecekleri, boyun eğici ve çaresiz başaçıkma tarzlarını ise daha az tercih etmeleri beklenen bir sonuçtur. Bu çalışmada elde edilen bir başka bulgu ise duygusal duyarsızlaşma ile kendine döndürme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları arasındaki negatif yöndeki anlamlı ilişkilere. Tersine çevirme savunma mekanizması, algılanan tehdit ve çatışmaların ciddiyetini küçümseme, açık tehlikelerin varlığını göz ardı etme ve duygusal düzeyde iyimserlik ile ilişkilendirilirken kendine çevirme savunma mekanizması ise kendini suçlama, cezalandırma ve depresif belirtiler ile ilişkilendirilmiştir (Sorias, Leblebici, 1998). Dolayısıyla duygusal duyarsızlaşma temas biçimini sık kullanan kişilerin çevrelerindeki çatışmalara duygusal tepki vermekten kaçınmaları ya da çevrelerinde gelişen çatışmalara duyarlı olmamaları beklenebilir bir sonuçtur. Bütün bu bulgular ise duygusal duyarsızlaşma boyutunun yapı geçerliğine işaret etmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre grupların geri döndürme, saptırma ve temas boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Sorunlu grubun geri döndürme ve saptırma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar normal grubun puanlarına göre fazla iken temas boyutunda sorunlu grubun puanları normal grubun puanlarına göre daha düşüktür. Pek çok çalışmada da psikolojik olarak sağlıklı bireylerin geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçme temas biçimlerini daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur. (Byrness, 1975; Carden, 1993; Chistian, 1982; Hellgreen, 1983, Myners 1990, 1996, akt:Woldt, 1998). Diğer taraftan temas alt boyutunda normal grubun daha yüksek puan alması da bu temas biçiminin sağlıklı bir örüntüye işaret ettiği yorumuyla uygunluk göstermektedir. Yine geri döndürme, saptırma ve temas boyutlarının yüksek düzeyde olmasa da grupları ayırt edebildiği saptanmıştır. İç içe geçme boyutunda normal ve sorunlu gruplar arasında anlamlı bir fark elde edilememiş, grup ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu (sırasıyla $X=42.8$, $X=41.13$) görülmüştür. Bunun bizim kültürel değerlerimizle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Duygusal duyarsızlaşma boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark elde edilememiş, ve bu boyuttan alınan puanların sorunlu ve normal

grupları ayırdedemediği bulunmuştur. Oysa daha önce de belirtildiği gibi bu boyut ile KSE indeksleri arasında yüksek olmasa da anlamlı ve negatif yönde ilişkiler elde edilmiştir. Bu sonuçlar duygusal duyarsızlaşmanın psikolojik sağlık açısından olumlu bir özellik taşıması ile ilgili olabilir. Bununla birlikte bu boyutla ilgili maddelerin yeniden gözden geçirilmesi ve yeni maddeler oluşturulması yararlı olacaktır.

Güvenirlilik Çalışmaları

Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir aralıklarda yer almaktadırlar. Duygusal duyarsızlaşma için elde edilen iç tutarlılık kat sayısının düşük olmasının madde sayısının azlığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Elde edilen madde-alt boyut toplam puan korelasyonları bazı maddelerde çok yüksek olmamakla birlikte kabul edilebilir sınırlar içindedir ve .20 nin üzerindedir. Bu değer altında 2 madde de, madde ve denek sayısı dikkate alınarak hesaplanan korelasyon katsayısının anlamlılığına ilişkin korelasyon değeri olan ($r=.15$) den büyük olmaları nedeni ile ölçek dışı bırakılmamışlardır. Güvenirlilik çalışmalarından bir diğeri olan test-tekrar test çalışmasının yapılmamış olması bu çalışmanın kısıtlılıklarından biridir.

Özetlenecek olursa; GTBÖ-YDF gerek kişinin temas kurma ve teması engelleme biçimlerinin belirlenmesine, gerek uygulanan terapinin etkinliğinin ortaya konmasına ve gerekse gestalt terapi yaklaşımının kuramsal temelini araştırılmasına ışık tutabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

EK-1

GTBÖ-YDF

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi yansıtan harfi daire içine alın. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız. Maddeler üzerinde fazla düşünmeyin ve ilk aklınıza gelen seçeneği işaretleyin. Aşağıda her harfin anlamı ile ilgili açıklamalar vardır.

- A: Bana oldukça uygun
B: Bana uygun
C: Kararsızım
D: Bana uygun değil
E: Bana hiç uygun değil

1. Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekiyorum.	A	B	C	D	E
2. Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.	A	B	C	D	E
3. İşleri ciddiye almak bana zor gelir.	A	B	C	D	E
4. Hoş sohbet biriyim.	A	B	C	D	E
5. Çok zor sinirlenirim.	A	B	C	D	E
6. Gerçekten ne hissettiğimi fark etmekte güçlük çekerim	A	B	C	D	E
7. Beni rahatsız eden duyguları kafamdan atmakta zorluk çekiyorum	A	B	C	D	E
8. Benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır.	A	B	C	D	E
9. Sık sık bir sorunum olduğunu fark ediyorum.	A	B	C	D	E
10. Bazen, ortam gerginleştiğinde gülmem tutar.	A	B	C	D	E
11. Kendimi donuk (durgun, hissiz) hissediyorum.	A	B	C	D	E
12. Sanki özür diliyormuş gibi konuşuyorum.	A	B	C	D	E
13. Ne söylemem gerektiğini düşünene kadar iş işten geçiyor.	A	B	C	D	E
14. Hareketlerim nazik ve yumuşaktır.	A	B	C	D	E

15. İnsanlar beni gerçekten tanısalardı ne kadar gergin bir kişi olduğumu söylerlerdi.	A	B	C	D	E
16. Duyarlı bir insan olduğumu düşünüyorum.	A	B	C	D	E
17. Özel bir insan olduğumu düşünüyorum	A	B	C	D	E
18. Duygularım kolay kolay incinmez.	A	B	C	D	E
19. Yapmak istediğim pek çok şey var ancak bir türlü harekete geçemiyorum.	A	B	C	D	E
20. Kolay kolay ikna olmam.	A	B	C	D	E
21. Gerçekten inandığım bir konuda sessiz kalmam.	A	B	C	D	E
22. Hemen herkesle iyi geçinirim.	A	B	C	D	E
23. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri olarak tanımlarım.	A	B	C	D	E
24. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.	A	B	C	D	E
25. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum.	A	B	C	D	E
26. İnsanlar beni tembellikle suçlarlar.	A	B	C	D	E
27. İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını isterdim.	A	B	C	D	E
28. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım.	A	B	C	D	E
29. Konuşmayı başkalarının başlatmasını beklerim.	A	B	C	D	E
30. Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.	A	B	C	D	E
31. Dikkatimi toplayamam ve bir konuya odaklanamam.	A	B	C	D	E
32. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır	A	B	C	D	E
33. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim.	A	B	C	D	E
34. Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim.	A	B	C	D	E
35. Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.	A	B	C	D	E
36. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.	A	B	C	D	E
37. Zor bir konuyu anlamaktan vaz geçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım .	A	B	C	D	E
38. Her şey hakkında çok düşünürüm.	A	B	C	D	E
39. Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem.	A	B	C	D	E

40. Yakınlarıma "hayır" demekte zorluk çekerim.	A	B	C	D	E
41. Başkalarının isteklerine uyarım.	A	B	C	D	E
42. Renkli ve ilginç bir hayatım var.	A	B	C	D	E
43. Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim.	A	B	C		
44. Diğer insanların neler söyleyeceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin edemem.	A	B	C	D	E
45. Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	A	B	C	D	E
46. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyleri hissederim.	A	B	C	D	E
47. Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.	A	B	C	D	E
48. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissederim.	A	B	C	D	E
49. En kötü durumlarda bile soğukkanlılığımı koruyabilirim.	A	B	C	D	E
50. Kendimi seksi biri olarak görüyorum	A	B	C	D	E
51. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.	A	B	C	D	E
52. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir.	A	B	C	D	E
53. İnsanlar ciddileştiğinde, ortamı yumuşatmaya çalışırım.	A	B	C	D	E
54. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum.	A	B	C	D	E
55. İşleri bitirmekte güçlük çekerim.	A	B	C	D	E
56. Genellikle çoğu şeye geç kalırım.	A	B	C	D	E
57. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım.	A	B	C	D	E
58. Rahat biri değilim.	A	B	C	D	E
59. İnsanlar benim bakış açımı anlamakta zorluk çektiklerini söylerler.	A	B	C	D	E
60. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissederim.	A	B	C	D	E
61. Kişisel problemlerimden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım.	A	B	C	D	E

* Maddeler A=5 ve E=1 şeklinde puanlanmaktadır.

* Ters çevrilen maddeler= 2, 16, 20, 34, 36, 37, 57.

KAYNAKLAR

- Clarkson, P. (1998). *Gestalt Counselling In Action*. London: Sage Publication Inc.
- Clarkson, P., Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. New York: Sage Publication.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it charges it must be a process study of emotion and coping during three stage of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(8), 150-170.
- Kepner, J. I. (1982). *Questionnaire Measurement of Personality Styles from the Theory of Gestalt Therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
- Korb, M. P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy Practice and Theory*. United States of America: Allyn and Bacon.
- Perls F. S. (1947). *Ego, Hunger and Agression*. New York: Vintage Books.
- Perls F.S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Real People Press.
- Perls F. S., Hefferline, R., Goodman, P. (1973). *Gestalt Therapy : Excitement and Growth in Human Personality*. New York: Julian Press.
- Perls, F.S., (1973). *Gestalt Approach Eye Witness to Therapy Science and Behaviour*. United States of America: Books Inc.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel.
- Poortinga, Y. (1995). *International Perspectives on Academic Assesment*. Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Prosnick, K. P. (1996). *Final contact and beyond in Gestalt therapy theory and transpersonal research: A factor analitic study of egotism and transfluence*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
- Prosnick, K. P., Woldt, A. L., Kepner, J. I., Wagner, J. J., Park, A. L., Evans, W. J., Coe, D. M. & Lucey, C. (1998). History and psychometric properties of Gestalt Contact Styles Questionnaires. *Australian Gestalt Journal*, 2(2), 65-76.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sills C., Fish S. & Lapworth, P. (1998). *Gestalt Counselling*. United Kingdom: Winslow Press Limited.
- Sorias, O. ve Leblebici, Ç. (1998). *Savunma Mekanizmaları Envanteri Kuramsal Temelleri Geçerliği Güvenirliği ve Türk Norm Çalışması*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Şahin, N. H ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(43), 56-73.

- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanterinin (Brief symptom inventory (BSI)) Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tatsuoka, M. M. (1971). *Multivariate Analysis: Techniques for Education and Psychology Research*. New York: Willey and Sons.
- Woldt A.L (1998) *The Gestalt Contact Styles Questionnaires: Psychometrics, Hermeneutics and Clinical Applications*. The 6. European Conference On Gestalt Therapy. European Gestalt Therapy Association Palermo. *Italy October*.

Yayın ve Yazım Kuralları

TEMAS GEŞTALT TERAPİ DERGİSİ, Geştalt Terapi derneğinin sürekli yayını olarak yılda iki kez yayınlanır. Derginin amacı Geştalt Terapi alanında yapılan araştırmalar, derlemeler, olgu sunumları, kısa bildirimler ve editöre mektup türünden yazılarla okuyucular arası bilgi alışverişini sağlamaktır.

Derginin dili Türkçe'dir. Ancak araştırmalar, derlemeler ve olgu sunumlarında Türkçe ve İngilizce başlık, özet ve anahtar kelimeler bulunması zorunludur.

Bir yazının dergide yer alabilmesi için yayın kurulu tarafından incelenerek kabul edilmesi gerekmektedir. Yayın kurulu yazardan, yazıda bazı değişiklikler yapmasını isteyebilir.

Dergiye gönderilen yazılar başka bir yerde yayımlanmamış ve yayımlanmak üzere gönderilmemiş olmalıdır. Daha önce bir kongrede sunulmuş bildiriler, dipnot olarak bildirilmesi koşuluyla yayımlanabilir.

Gönderilen yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilmez.

Dergiye gönderilecek yazılar A-4 boyutlarında kağıda, **Times New Roman** yazı karakteriyle, 12 yazı büyüklüğünde ve bir buçuk satır aralığıyla yazılmalı, sayfa numaraları belirtilmelidir.

Yazı sayfanın tek yüzünde, kenarlarda 3 cm. boşluk bırakılarak, çift sütun olarak düzenlenmeli ve 3.5' disket ile birlikte 4 kopya olarak gönderilmelidir.

Yazı aşağıda belirtildiği biçimde düzenlenmelidir.

1. Başlık

- a. 12 yazı büyüklüğünde, büyük harf ve ortalanmış olarak yazılmalıdır.
- b. Başlığın altında yazar(lar)ın açık adı küçük harf, soyadı büyük harf olmak üzere ve ortalanmış olarak verilmelidir.

- c. Yazar(lar)ın ünvanıyla birlikte çalıştığı yer, varsa e-posta adresi dipnot olarak bulunmalıdır.

2. Özet

Her makalenin hem Türkçe özeti hem de İngilizce özeti (abstract) bulunmalıdır. İngilizce özeti başına İngilizce başlık yazılmalıdır. Özet 9 yazı büyüklüğünde ve Türkçe özet 200, İngilizce özet 250 sözcüğü geçmeyecek biçimde hazırlanmalıdır. Her makalede özetlerin alt kısmında Türkçe ve İngilizce anahtar sözcükler (key words) verilmelidir.

3. Bölümler

- a. Araştırma makalelerinde bölüm başlıkları (**GİRİŞ, YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA VE SONUÇ**) büyük harf ve koyu, alt bölüm başlıkları küçük harf ve koyu yazılmalıdır.
- b. Derleme ve olgu sunumu şeklindeki makalelerde de yazının türüne uygun olarak bölüm başlıkları verilmeli ve başlıklar koyu yazılmalıdır.

4. Kaynakların Belirtilmesi

Kaynaklar APA (American Psychological Association) standartlarına uygun olarak verilmelidir

Makalenin içinde verilme biçimi:

Metin içinde yazarların soyadı ve yazının yayın tarihi ile belirtmeli, yazar ve tarih arasına virgül konulmamalıdır. İki yazar varsa her ikisi de belirtmelidir. İkidenden fazla yazar varsa birinci yazarın soyadı "ve diğer." ibaresiyle verilmelidir.

Makalenin sonunda verilme biçimi:

Metin sonunda kaynaklar ayrı bir liste olarak alfabetik sıra ile verilmelidir.

Kaynak bir **makale** ise yazar adı, yayın tarihi (ayraç içinde), makale adı, dergi adı (italik), cilt no, sayı, sayfa no.ları sırası ile verilmelidir.

Örnekler:

Philippson, P.A. (1993) Tight Therapeutic Sequences. *British Gestalt Journal*, 1,2, s.63-68.

Melnick, J. & Nevis S.M. (1999) Gestalt Family Therapy. *British Gestalt Journal*, 8,1, s.47-54.

Kaynak bir **kitap** ise yazar adı, yayın tarihi (ayraç içinde), kitap adı (italik), yayın yeri ve yayın evi sırası ile verilmelidir.

Örnek:

Perls, F.S. (1969) *Gestalt Therapy Verbtain*. London: Real People Press.

Kaynak bir **elektronik kaynak** ise yazar adı, yayın tarihi veya son gözden geçirme tarihi (ayraç içinde), belgenin adı, URL, erişim tarihi

Örnek:

Shade, L.R. (1994, February 14).

Gender issues in computer networking.

<<http://www.mit.edu:8001/people/sorokin/women/lrs.html>>

(1997, November 26).

5. Dipnotlar

Araştırmayı destekleyen kuruluşlarla ilgili ya da yazarın özel bilgiler verebilmesi amacıyla kullanılır. Yazılarda dipnotlarına yer vermekten olabildiğince kaçınılması ve burada söyleneceklerin metin içinde özümlemesi tercih edilmelidir. Ancak zorunlu olarak dipnot verilmesi gereken yerlerde *italik* rakamlar kullanılmalı, aynı sayfanın sonunda ana metinden sonra bir çizgiyle ayrılmış olarak yazılmalıdır.

6. Şekiller

Diyagram ve grafikler beyaz bir kağıt üzerine basılabilecek nitelikte, çizilmiş olmalıdır. Bütün şekillerin bir numarası ve alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına yazılmalıdır.

7. Tablolar

Tablo yazısı üstte solda numara gelecek şekilde yazılmalı ve içeriği tablo numarasının altında başlık olarak açıklanmalıdır. Tablolar metin içinde tablo numarasıyla (ör.: Tablo 2'de de görüldüğü gibi ...) verilmelidir.

Yazışma Adresi

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 1, güz 2002

İçindekiler

- Yayına Başlarken** 1
- Geştalt Terapisinin Oluşumu ve Günümüze** 3
Yansıyan Tartışmalar
*Evolution Of Gestalt Therapy and
the Forhcoming Arguments*
Sevda Sakarya
- Geştalt Psikoterapisi:** 15
Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi
*Gestalt Psychotherapy:
Contact Functions and Interruption of Contact*
Nilban Sezgin
- Geştalt Terapisinde Diyalog İlişkisi** 45
Dialogic Relationship In Gestalt Therapy
Sevda Sakarya
- Geştalt Grup Uygulamaları** 65
Gestalt Group Applications
Ceylan Daş
- Geştalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş** 83
Form'un Türk Örneğinde
Faktör Yapısı, Geçerliliği ve Güvenirliği
*The Factor Structure, Reliability
and Validity of Gestalt Contact Styles
Questionnaire in Turkish Population*
Canan Gökdemir Aktaş
Ceylan Daş

Yayın ve Yazım Kuralları 111

